

Muonitusohjeistus partion leiritoimintaan

Krista Seppälä



Tekijä(t) Krista Seppälä	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Muonitusohjeistus partion leiritoimintaan	Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 11
<p>Opinnäytetyö on muonitusohjeistus partion leiritoimintaan. Vapaaehtoisuuteen perustuvassa toiminnassa muonittajia ovat usein auttamaan tulleet äidit ja isät tai muut partiojohtajat. Tämän työn tarkoituksena on helpottaa partioleireillä olevien muonittajien työtä kokoamalla käytännössä hyväksi koettuja neuvoja ja ohjeita ruoanlaiton suunnitteluun sekä erilaisia reseptejä, jotka sopivat partioleireille. Opinnäytetyössä käsitellään partiotoimintaa ja ateriasuunnittelua. Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2014 ja valmistui syyskuussa 2015.</p> <p>Partio on maailmanlaajuinen aatteellinen nuorisoliike, joka sai alkunsa 1900-luvun alussa Robert Baden-Powellin kesäleiristä. Nykyään partiolaisia on Suomessa useita kymmeniä tuhansia. Partioaatteella on kaksi maailmanjärjestöä, johon Suomenkin keskusjärjestö kuuluu. Keskusjärjestö jakautuu maantieteellisesti piireihin, joihin kaupungissa toimivat lippukunnat puolestaan kuuluvat. Partion aatteiden mukaan on kehitetty kasvatustavoitteet ja partio-menettelmä, joihin toiminta perustuu. Partion tavoitteena on kasvattaa ajattelevia ja yhteistyökykyisiä ihmisiä erätaitojen, sosiaalisten taitojen ja leikkien kautta. Partiotoininnan ydin ovat retket ja leirit, joita tehdään useita vuodessa.</p> <p>Ateriasuunnittelun tavoitteena on maistuva ja ravitseva ateria. Suunnitteluun vaikuttavat muun muassa raha, aika, ympäristö, raaka-aineet ja ajankohta. Ateriasuunnittelun avulla toteutus helpottuu. Suunnittelussa tulee huomioida myös erityisruokavaliot. Niitä noudatetaan allergian, vakaumuksen tai terveydellisen syyn takia. Yleisimmät erityisruokavaliot ovat maidoton, gluteeniton ja eri tasoiset kasvisruokavaliot.</p> <p>Muonitusohjeistuksessa on ohjeita ruoanlaittoon ja sen suunnitteluun partiotoiminnassa. Ohjeistuksessa käsitellään hygieniää ja ruoanlaittoa. Hygieniä kattaa niin ruokailijan, ruoanlaittajan kuin ruoankin hygienian. Ruoanlaitto kattaa puolestaan sen suunnittelun, aikataulutuksen ja itse ruoanlaittamisen. Siinä käsitellään myös yleisimpiä erityisruokavaliota ja allergioita. Ohjeistuksessa on paljon käytännön vinkkejä. Partioleireille ei usein ole ammattikeittiöiden resursseja, joten vaihtoehtoisia tapoja on pakko keksiä. Lisäksi ohjeistuksessa on erilaisia suolaisia ja makeita reseptejä sekä erityisruokavalioreseptejä. Resepteissä on otettu huomioon se, että ne voidaan valmistaa helposti suurellekin joukolle eikä niiden valmistamiseen tarvita erikoisia työvälineitä. Reseptien yhteydessä on laskuri, jolla voi laskea ruokamäärät eri ikäkaudet huomioiden.</p> <p>Muonitusohjeistus onnistui hyvin, koska siitä on tullut hyvää palautetta niiltä henkilöiltä, jotka sen ovat lukeneet. Sitä ei ole päästy vielä testaamaan käytännössä, joten todelliset puutteet ja epäkohdat eivät ole tulleet esille. Kehitysehdotuksina muonitusohjeistuksen toiminnallisuutta voisi parantaa. Esimerkiksi reseptien yhteydessä voisi olla enemmän valmista materiaalia käyttäjälle, kuten tarvikelista. Myös reseptejä voisi olla enemmän. Nämä varmasti tullaan huomioimaan jatkossa, kun muonitusohjeistus saadaan julkaistua.</p>	
Asiasanat Partio, muonitus, ruoanlaitto, leiritoiminta	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Partio Suomessa	4
2.1	Partiotoiminta	4
2.2	Leirit toiminta	10
2.3	Partio kokemuksina	12
3	Ateriasuunnittelu	14
3.1	Ruokien suunnittelu	15
3.2	Erityisruokavaliot	17
3.3	Elintarvikehygieniä	19
4	Muonitusohjeistus	22
4.1	Työn aikataulu ja tekeminen	22
4.2	Työn kuvaus	26
5	Palaute ja pohdinta	29
	Lähteet	32
	Liitteet	37
	Liite 1. Muonitusohjeistus	37
	Liite 2. Lista resepteistä	44
	Liite 3. Esimerkkejä resepteistä	45

1 Johdanto

"Aina valmiina!" vastaa partiolainen perinteiseen kutsuhuutoon. Tai sitten ei. Aina partiolainenkaan ei ole valmiina. Oman viisitoista vuotisen partiourani aikana olen odotellut muun muassa materiaaleja kisarastille, ruoan valmistumista, johtajakaverin saapumista koloiltaan, lapsia suunnistusharjoituksissa, kokouksen aloittamista, pesuvuoroa saunaan ja spagetin keitinveden kiehumista.

Partio on aatteellinen nuorisoliike, jonka historia ulottuu yli sata vuotta taaksepäin. Sen tarkoituksena on kasvattaa lapsista, nuorista sekä aikuisista partiolaisista ajattelevia, huomioonottavia ja osaavia yhteiskunnan jäseniä. Yhdestä kasvatusoppaasta ja kesäleiristä lähtenyt liike kasvattaa suosiotaan yhä edelleen. Jäsenmäärä kasvaa vuosittain ja tulijoita on välillä jopa jonoksi asti. Viime kesänä pystyi osallistumaan partiteemaiselle Prometheus-leirille ja syksyllä Pihtiputaan lukiossa on alkanut ensimmäinen partiolinja, jotka molemmat kertovat osaltaan siitä, että partion edustamille arvoille on kysyntää tänäkin päivänä (Keskisuomalainen 2015, Prometheus-leirin tuki ry 2015). Vastuuntuntoisia ja aktiivisia ihmisiä arvostetaan, ja tähän partiossa nuoria tuetaan.

Olen ollut partiossa 7 -vuotiaasta asti. Ensimmäisinä vuosina seurasin sivusta, kun äitini oli vapaaehtoisena auttamassa ruoanlaitossa lippukuntamme retkillä. Vanhempana partiolaisena olin itse auttamassa ja oman mielenkiinnon sekä osaamisen kehittymisen myötä olen ollut myös vastuussa partioleirin muonittamisesta. Olen leireillä ja tapahtumissa kokenut erittäin onnistuneita muonituksia ja myös epäonnistuneita muonituksia. Omien kokemuksieni perusteella halusin tehdä työkalun, joka on tarpeellinen ja todella hyödyksi partioleireillä helpottamaan muonituksesta vastaavan pestiä.

Produkti on ohjeistus muonitukseen leireillä. Se on tehty käytännönläheisesti ja kokemusten perusteella. Siinä on testattuja toimintatapoja ja toimivia vinkkejä, joita pystyy hyödyntämään leiriolosuhteissa. Muonitusohjeistus on kirjoitettu puhekieliseen sävyyn ja siinä käytetään ilmauksia, joita partiossa käytetään. Tällä tavalla ohjeistus on mielenkiintoista luettavaa ja helposti ymmärrettävää. Produktia varten haastattelin kokenutta partiolaista ja muonittajaa Pauli Korhosta.

Muonitusohjeistukseen sisältyy yksinkertaisia ja kohtuuhintaisia reseptejä, jotka voidaan toteuttaa myös leiriolosuhteissa. Niiden lisäksi on erityisruokavalioreseptejä. Tämä on tärkeä apu vapaaehtoisille keittiössä, koska erityisruokavalioista ei välttämättä ole osaamista ellei sitä ole juuri omasta kokemuksesta. Erityisruokavalioihin työssä kuuluvat allergiat ja yleisimmät erityisruokavaliot sairauden tai eettisyyden perusteella. Työssä ei oteta

huomioon omasta mieltymyksestä noudatettavia ruokavalioita, kuten mm. vähähiilihydraattinen ruokavalio, karppaus, tai niin sanottu kivikautinen ruokavalio, paleo. Ateriasuunnittelussa ei oteta huomioon ravitsemussuositusten toteutumista. Partiossa leirit kestävät yleensä suhteellisen lyhyen aikaa, viikonlopun tai reilun viikon, eikä sillä aikavälillä ole niin suurta merkitystä ihmisen ravitsemuksessa kokonaisuudessaan. Leireillä ja retkillä syödään niin sanottua tavallista kotiruokaa, jonka ravintosisältö on riittävä viikon poikkeustilanteessa. Leireillä tulee kuitenkin varmistaa riittävä energian saanti monipuolisesta ruoasta. Produktissa käsitellään ruokamääriä ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Varsinkin leiriolosuhteissa ruokaa ei voida laskea standardikokoisina annoksina. Leirillä ikäjakauma saattaa olla 5–70 -vuotta, joten ruoan menekkikään ei ole sama eri ikäisillä. Menekkiin vaikuttavat myös olosuhteet, aktiivisuus ja muut tekijät. Reseptien yhteydessä on laskuri, joka laskee raaka-ainemäärät eri ikäkaudet huomioiden. Reseptilaskurin idea tuli lippukuntamme rahastonhoitajan Kalle Tomin tekemästä Excel -laskurista, joka on toiminut monilla oman lippukunnan retkillä ja leireillä erittäin hyvin.

Produktissa huomioidaan myös resurssit, esimerkiksi kuinka monta henkilöä keittiöön tarvitaan tai kauanko aikaa kyseiseen asiaan menee. Resurssien lisäksi huomioidaan keittiövarustus. Partiossa leirejä voidaan järjestää ihan missä vain. Leiri voi olla kirjaimellisesti keskellä metsää, jolloin käytetään retkikeittimiä tai kaasukeittimiä. Se voi olla mökissä, jolloin käytössä on tavallinen kotikeittiö tai se voi olla leirikeskuksessa, jossa on käytössä ammattikeittiö. Produktissa on käytännön ohjeita hygieniasta, kylmä- ja kuumasäilytyksestä ja jätehuollosta. Varsinaiselle omavalvontasuunnitelmalle ei kuitenkaan ole tarvetta muutaman päivän tai viikon kestävällä leirillä.

Tietoperustassa käsitellään partiota sekä ateriasuunnittelua. Ensimmäisessä osassa käsitellään partiota Suomessa, erityisesti partiotoimintaa ja partion leiritoimintaa. Partio on omanlaisensa järjestö, jossa on paljon niin kirjoitettuja kuin kirjoittamattomia tapoja ja sääntöjä. Partion aatteellisuus vaikuttaa toimintaan, aamupalasta iltapesuihin ja kaikkeen siihen välillä. Partio toiminta on hyvin käytännönläheistä ja tiedot sekä taidot siirtyvät ihmisiltä toisille yhdessä tekemisen kautta. Haastattelin työtä varten kolmea partiolaista, koska tieto partion tavoista on partiolaisilla, ei kirjoissa. Näitä haastatteluita käytin lähteenä kapaleessa 2.2. Toisessa osassa, ateriasuunnittelussa, käsitellään siihen vaikuttavia asioita nimenomaan partioleirin muonituksen näkökulmasta. Ateriasuunnittelussa huomioidaan muun muassa raha, aika, osaaminen, erityisruokavaliot, hygieniat ja aterian ajankohta. Ateriasuunnittelussa ei käsitellä joukkoruokailua. Vaikka produkti onkin leiritoimintaan tarkoitettu niin se on tehty ensisijaisesti lippukunnille vapaaehtoisten avuksi. Lippukuntien omille leireille osallistuu yleensä 60-150 henkilöä, eikä silloin ole kyse joukkoruokailusta, joka puolestaan tarkoittaa useiden satojen jopa tuhansien henkilöiden muonitusta.

Partion toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Retkillä ja leireillä kaikki aikuiset ovat vapaaehtoisia, joko partiolaisia tai ei-partiolaisia. Jokaisella retkellä ja leirillä tarvitaan oma tiimi hoitamaan muonitusta. Ruokittavien määrä voi olla mitä vain 10 hengen retkestä 150 hengen viikon leiriin. Ruoka on yksi suurimmista menoeristä jokaisella retkellä ja leirillä. Leirimaksuja kerätään, mutta partion ollessa voittoa tavoittelematon –järjestö, vain kattamaan kuluja. Kun muonitus on huolella suunniteltu etukäteen ja ruoan menekki arvioidaan mahdollisimman tarkasti, pysyvät ruoan kulutkin aisoissa. Tavoitteenani on, että produktin avulla muonituksen suunnitteleminen ja toteuttaminen helpottuvat niin, että spagettiveden kiehumista odottaa vain päiväksi auttamaan tullut sudenpennun äiti, eikä 85 nälkäistä lasta.

2 Partio Suomessa

Partio on maailmanlaajuinen aatteellinen nuorisoliike, joka sai alkunsa vuonna 1907 englantilaisen kenraalimajuri Robert Baden-Powellin järjestäessä leirin pojille testatakseen kehittämänsä kasvatusjärjestelmää. Vuotta myöhemmin Baden-Powell julkaisi kirjan *Scouting for boys*, suomennettuna *Partiopojan kirja*. (Suomen Partiolaiset a.) Teos oli tarkoitettu jo toimiville järjestöille ja tarjosi helposti ymmärrettävää luettavaa pojille elämän-ohjeista, käytännön taidoista ja tarinoista. Teos sai aikaan nopeaa kehitystä ja muutamassa vuodessa partiosta oli tullut Britannian suurin itsenäinen poikajärjestö. Suomessa ensimmäiset partiotapahtumat olivat 1910. (Paavilainen 2010, 22.) Nyt sata vuotta myöhemmin partio on suosion huipulla. Se on esillä mediassa ja yhteiskunnallisissa keskusteluissa. Vuonna 2013 Suomen Partiolaisten jäsenmaksun maksaneita oli 48 000 (Haapala 2013).

Tässä luvussa käsitellään yleisesti partiotoimintaa Suomessa, millainen järjestö partio Suomessa on ja mitä sen toimintaan kuuluu. Leiritoimintaan perehdytään omana kappaleena, sillä leirit ja retket ovat partiotoiminnan ydin.

2.1 Partiotoiminta

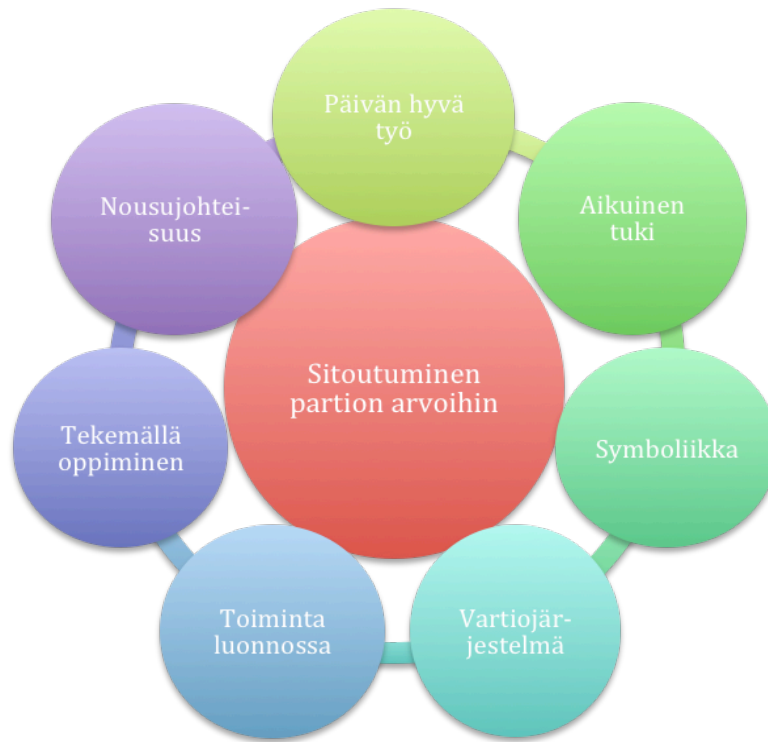
Partioliikkeellä on kaksi maailmanjärjestöä. Partioliikkeen Maailmanjärjestö WOSM:iin kuuluvat Suomessa kaikki pojat kun taas tytöt kuuluvat Partiotyttöjen Maailmanliitto WAGGGS:iin. Maailmanjärjestöt kehittävät partiotoimintaa ja tukevat kansallisia partiojärjestöjä. Partio vaikuttaa kansainvälisissä järjestöissä, muun muassa YK:ssa ja EU:ssa. (Partionjohtajan käsikirja 2008, 58.)

Suomessa partion keskusjärjestönä toimii Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry (myöh. Suomen Partiolaiset). Se kuuluu molempiin maailmanjärjestöihin ja vastaa sekä suomen- että ruotsinkielisestä partiotoiminnasta Suomessa. Järjestön ylintä päätösvaltaa käyttää jäsenkokous, johon partiopiirit osallistuvat jäsenmääränsä mukaisella äänimäärällä. Jäsenkokousten välillä päätösvaltaa käyttää partioneuvosto, joka koostuu partiopiirien johtajista. Keskusjärjestön toimintaa johtaa hallitus. Keskusjärjestöllä on keskustoimisto Helsingissä ja sen tehtävänä on toteuttaa päättävien elinten päätökset. Toimisto jakaantuu toiminnanaloihin, jotka ovat partio-ohjelman kehittäminen, aluetyö, koulutus, ohjelma, viestintä, kansainväliset yhteydet, hallinto ja talous. (Suomen Partiolaiset b.) Suomen Partiolaiset on solminut yhteistyösopimuksen Suomessa evankelis-luterilaisen ja ortodoksisen kirkon kanssa. Yhteistyön tarkoituksena on edistää uskontokasvatuksen asemaa partiotoiminnassa. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry a 2008, 6.)

Suomi on maantieteellisesti jaettu kymmeneen partiopiiriin. Partiopiirit kuuluvat Suomen keskusjärjestöön Suomen Partiolaiset. Piirien tehtävänä on tukea lippukuntien toimintaa. Ne järjestävät tapahtumia ja koulutuksia, koordinoivat alueellista yhteistyötä ja valvovat partion etua alueellaan. (Suomen Partiolaiset c.)

Partiotoiminnan perusyksikkönä toimii lippukunta, joita Suomessa on noin 750. Lippukuntaan kuuluu muutamasta kymmenestä useampaan sataan eri-ikäistä partiolaista. Lippukunta toimii tietyllä maantieteellisellä alueella ja samassa kunnassa voi olla useampikin lippukunta. Lippukunnat jakautuvat tyttö-, poika- ja sekalippukuntiin ja ovat itsenäisiä yhdistyksiä. (Suomen Partiolaiset d.) Usein lippukuntien taustayhteisönä on seurakunta. Lippukunnalla on esimerkiksi käytössään seurakunnan tila. Sen lisäksi seurakunnan kanssa tehdään yhteistyötä, esimerkiksi leirille voidaan kutsua pappi pitämään jonain päivänä hartaus. Partiolaisena oleminen ei kuitenkaan edellytä kuulumista kristilliseen seurakuntaan tai mihinkään muuhun uskonnolliseen yhteisöön. Toiminnassa jokaista tuetaan oman näkemyksensä mukaan. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b 2008, 6.) Lippukunnanjohtaja vastaa lippukunnan toiminnasta hallituksen kanssa. Sekä lippukunnan että hallituksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Lippukunnilla on omia tunnuksia, kuten oma partiohuivi ja lippu. Virallisten tunnusten lisäksi lippukunnilla on usein vapaa-muotoisempia tunnuksia, kuten oma huuto. (Suomen Partiolaiset d.)

Kasvatustavoitteet konkretisoivat partion päämäärää. Ne ovat sidonnaisia aikaan, yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Partion tarkoituksena on tukea ihmisen kasvua opettamalla monipuolisen toiminnan kautta tietoja ja taitoja sekä arvoja ja asenteita. Kasvatustavoitteet on jaettu neljään osioon: suhde itseen, suhde toisiin ihmisiin, suhde yhteiskuntaan ja suhde ympäristöön. Suhde itseen tarkoittaa oman elämän hallintaa, terveitä elintapoja, kekseliäisyyttä, toimeen tarttumista, oikean ja väärän erottamista, oman maailmankatsomuksen ja jumalasuhteen muodostamista. Suhde toisiin tarkoittaa ihmisyyden ja erilaisuuden arvostamista ja ymmärtämistä sekä yhteisvastuullisuutta. Suhde yhteiskuntaan tarkoittaa kykyä toimia ryhmässä, kulttuurin arvostamista ja sitoutumista. Suhde ympäristöön tarkoittaa positiivista luontosuhdetta, kykyä toimia luonnossa ja elinympäristön sekä luonnon kunnioittamista. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b 2008, 98–100.)



Kuvio 1. Partiomenetelmä (Suomen Partiolaiset e).

Kasvatustavoitteiden pohjalta on tehty partiomenetelmä. Se kertoo keinot, miten partion päämäärään, kasvatustavoitteisiin, päästään. Partiomenetelmä koostuu kahdeksasta osasta, jotka ovat sitoutuminen partion arvoihin, vartiojärjestelmä, symboliikka, aikuinen tuki, päivän hyvä työ, nousujohteisuus, tekemällä oppiminen ja toiminta luonnossa. (Kuvio 1.) Partion arvoihin sitoudutaan antamalla partiolupaus, kun partioon liitytään. Siinä partiolainen lupaa rakastaa jumalaansa, maailmaa ja maatansa, toteuttaa partion ihanteita ja olla avuksi toisille. Symboliikan avulla tuodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän, lippukunnan ja koko partioliikkeen kesken. Maailmanlaajuisia symboleita ovat muun muassa partiotervehdys ja –laulut. Symboliikkaa ovat niin taitomerkit, tunnukset kuin vaatetuskin. Suomessa partioasu on kaikkialla samanlainen. Partiohuivikin on malliltaan samanlainen, mutta värit ja tunnukset ovat jokaisella lippukunnalla omat. Nousujohteisuus partiossa tarkoittaa sopivia haasteita kullekin ikä kautensa mukaan. Partiolaisen kasvaessa toimintakin laajenee ruohonjuuritasolta vastuullisiin tehtäviin. Vartiojärjestelmä tarkoittaa toimintaa vertaisryhmissä. Partiossa toimitaan eri kokoisissa ryhmissä, ja aikuisen johtajan lisäksi on vertaisjohtajia, jotka ovat ryhmän muita jäseniä. Tekemällä oppiminen tarkoittaa sitä itseään. Partiossa oppiminen perustuu kokemiseen ja tekemiseen, ei lukemiseen. Aikuinen tuki on aina läsnä toiminnassa tarvittavalla tavalla. Nuorempien kanssa johtaja on aina aikuinen, kun taas vanhemmat partiolaiset toimivat enemmän keskenään ja aikuinen on taustatukena. Päivän hyvä työ opettaa vaikuttamista omaan toimintaympäristöön. Se opettaa partiolaisista aktiivisia kansalaisia. Toiminta luonnossa tarkoittaa, että partios-

sa toimintaympäristönä on luonto. Luonto tarkoittaa niin kotipihaa kuin Lapin tuntureita. Siellä vietetään paljon aikaa ja opitaan selviytymään. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b 2008, 101–108.)

Partiomenetelmän pohjalta on rakennettu partio-ohjelma, jonka mukaan toimintaa lippukunnissa rakennetaan. Se antaa pohjaa ja ohjeita sille konkreettiselle tekemiselle, jota lapsille ja nuorille järjestetään. Viikkotoiminta on niin sanottua partion arkea. Ryhmät koontuvat viikoittain arki-iltana kololle. Kolo on se tila, joka lippukunnalla on käytössä taustatyhteisönsä rakennuksessa. Se usein sisustetaan partiomaiseen tyyliin esimerkiksi ryhmien viireillä. Koloilta kestää noin 1-2 tuntia. Niiden lisäksi tehdään retkiä ja käydään leireillä. Näistä kerrotaan lisää luvussa 2.2.

Partio-ohjelma on jaettu viiteen ikäkauteen, jotka ovat sudenpentu, seikkailija, tarpoja, samoaja, vaeltaja ja aikuinen. Ikäkaudet perustuvat lasten ja nuorten luontaisten kehitysvaiheiden tarpeisiin. Tämä näkyy muun muassa ryhmäkokona ja johtamismuotona. Partio-toiminta on kasvua tukevaa ja ikäkausijako on rakennettu juuri sen pohjalta, että yksilö kasvaa ja kehittyy. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b 2008, 109.)

Ensimmäinen ikäkausi, sudenpentu, on 7–9-vuotiaille lapsille. Se kestää kolme vuotta. Tässä ikäkaudessa ryhmää kutsutaan laumaksi ja siihen kuuluu enintään 12 lasta. Lauma voi olla tyttö-, poika- tai sekalauma. Sitä johtaa aikuinen johtaja, akela. Yleensä johtajia on kaksi yhdessä laumassa. Ikäkauden kasvatustavoitteena on oppia monipuolisen tekemisen kautta ja toimimaan aikuisen johtajamassa ryhmässä ja ryhmän eduksi. Ohjelmaa toteutetaan tekemällä oppimalla, tarinoiden, leikkien ja muun puuhailun kautta. Sudenpentujen ohjelma koostuu jäljistä ja askeleista. Jälkiä eli aktiviteettikokonaisuuksia on yhteensä 35, esimerkiksi suunnistus, taiteilija, leirikokki ja leikit. Jokainen jälki koostuu 6-12 askeleesta eli aktiviteetista. Jäljet on jaettu neljään ryhmään, jotka ovat suhde itseen, suhde toiseen, suhde yhteiskuntaan ja suhde luontoon. Näiden jälkeen on siirtymä-jälki, joka nimensä mukaisesti johtaa seuraavaan ikäkauteen siirtymiseen. Jäljen suoritettua siitä saa jälkimerkin, joka kiinnitetään partiopaitaan. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry c 2009, 11–12.)

Toinen ikäkausi, seikkailijat, on 10–12-vuotiaille lapsille. Se kestää kahdesta kolmeen vuotta. Tässä ikäkaudessa lauma on muuttunut joukkueeksi, johon kuuluu enintään 15 seikkailijaa. Joukkue voi olla tyttö-, poika- tai sekajoukkue. Laumaa johtaa tässäkin kaudessa yleensä kaksi aikuista johtajaa, sampoa. Kasvatustavoitteita tässä ikäkaudessa ovat oppia toimimaan ryhmän jäsenenä yhteisten tavoitteiden hyväksi, testata omaa osaamista ja omaksua yhteistyön taidot. Seikkailijat toimivat osittain joukkueen sisällä

pienryhmissä ja kokeilevat keskenään toimimista. Ikäkausi koostuu ilmansuunnista. Kunkin pääilmansuuntaan sisältyy noin 15-20 aktiviteettia, jonka lisäksi tehdään retkiä, käydään seikkailijakisoissa ja suoritetaan yksi taitomerkki. Ilmansuunnan suoritettuaan seikkailijat saavat siitä kankaaisen merkin, joka kiinnitetään partiopaitaan. Seikkailijavuosi päättyy seikkailijapeliin, sepeliin. Se on juonellinen maastoleikki, joka testaa seikkailijoiden oppimia taitoja hyvässä hengessä. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry d 2009, 13–19.)

Kolmas ikäkausi on tarpoja, johon kuuluvat 12–15-vuotiaat nuoret. Se kestää kahdesta kolmeen vuotta. Tässä ikäkaudessa ryhmää kutsutaan vartioksi, joka koostuu 4-12 tarpojasta. Nyt tyttö- ja poikavartiot ovat erikseen. Vartiota johtaa yleensä kaksi vartionjohtajaa, jotka ovat ikäkauden vanhempia partiolaisia, samoajia. Tukena on kuitenkin aikuinen johtaja, luotsi. Ikäkauden tavoitteena on laajentaa sosiaalista ympäristöä, oppia soveltamaan taitoja ja kehittää itseohjautumista. Tarpojaohjelma koostuu puolen vuoden jaksoista, tarpoista. Tarpot sisältävät aktiviteetteja, joita voi tehdä vartion taitojen ja kehityksen mukaisesti. Aktiviteettien lisäksi tarppoon kuuluu pauseja. Ne ovat aktiviteettien omaisia, henkisiä harjoitteita, joiden avulla tarpoja pohtii elämäänsä kuuluvia asioita. Pauseja ovat esimerkiksi päihteet, kaverit ja kiusaaminen sekä luonto ja ympäristö. Jokainen tarppo päättyy majakkaan, jossa opitut taidot pääsevät koetukselle. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry e 2009, 6–14.)

Neljäs ikäkausi on samoaja. Siihen kuuluvat 15–17-vuotiaat nuoret. Ohjelma kestää kolme vuotta. Vartio koostuu 3–12 samoajasta ja sitä johtaa vertaisjohtaja. Vertaisjohtaja on johtaja, joka kuuluu samaan ikäkauteen johdettavien kanssa. Vartion sisällä vertaisjohtajaa vuorotellaan. Aikuisen tukena tässäkin ikäkaudessa on luotsi. Kasvatustavoitteena samoajilla on oppia ottamaan vastuu itsestä ja ryhmästä, toimia aktiivisesti yhteisön hyväksi sekä ymmärtää monenlaisia toimintatapoja. Samoajaohjelma koostuu viidestä varusteesta, jotka ovat isompia kokonaisuuksia, kuten ryhmänohjaajakoulutus. Varusteiden lisäksi ohjelmaan kuuluvat varustepaketit, jotka koostuvat taskuista. Kukin tasku sisältää 5–15 aktiviteettia. Toimintavuoden lopussa pidetään evästauko, jossa samoajat pohtivat mennyttä kautta ja suunnittelevat tulevaa. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry f 2009, 2–9.)

Viides ikäkausi on vaeltaja. Siihen kuuluvat 18–22-vuotiaat nuoret ja se kestää 4–5 vuotta. Vartio koostuu 3–5 vaeltajasta. Vartionjohtajana toimii vertaisjohtaja. Aikuinen luotsi toimii tukena vaeltajavartiolle. Tässä ikäkaudessa kasvatustavoitteena on vastuun kantaminen valinnoista ja elämäntavan olevan arvopohjan mukainen. Vaeltajaohjelma muodostuu jokaiselle henkilökohtaisesti. Ohjelmasta rakennetaan vaelluskartta, johon aktiviteetteja

valitaan. Ohjelman alussa vartio tekee Suomi-projektin ja lopussa Ulkomaanprojektin. Näiden lisäksi vaeltajat osallistuvat valtakunnallisiin tapahtumiin. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry g 2009, 2–9.) Toisin kuin muut ikäkaudet, vaeltajat eivät välttämättä kokoonnu viikoittain. Oman ohjelmansa ohella vaeltajat voivat toimia johtajina nuoremmille ikäkausille.

Kuudes ikäkausi, aikuiset, on epävirallinen. Siihen kuuluvat kaikki yli 22-vuotiaat partiolaiset. Aikuisille ei ole omaa partio-ohjelmaa. Aikuiset toimivat partiossa johtajina ja mahdollistajina. He ovat tukena nuoremmille johtajille sekä tietysti johdettaville. He ovat lippukunnassa usein järjestöllisissä tehtävissä, kuten sihteerinä, hallituksen jäsenenä, tekevät kirjanpidon jne. Usein aikuiset kuitenkin järjestävät keskenään ohjelmaa itselleen, esimerkiksi johtajahuoltoa tai leirillä jotain erityistä vain aikuisille.

Partiossa on oma koulutusjärjestelmä. Koulutukset on tarkoitettu jossakin pestissä toimiville johtajille ja niiden tarkoituksena on varmistaa, että toiminnassa on mukana riittävä määrä osaavia aikuisia ja johtajia. Koulutuksia järjestävät niin lippukunnat, piirit kuin Suomen Partiolaisetkin. Järjestelmä on jaettu tasoihin: Tervetuloa Partioon, Partiojohtajaperuskoulutustasoinen koulutus, Partiojohtaja-jatkokoulutustasoinen koulutus ja Ohjaaja- ja järjestöjohtamiskoulutus. Koulutusten suorittamisen voi mukauttaa omiin aikatauluihin ja mahdollisuuksiin, jolloin mahdollistetaan laaja osanottajajoukko. Ne voivat olla kurssimuotoisia iltatapaamisia ja viikonlopun mittaisia leirejä tai monimuotoisia esimerkiksi ohjatun itseopiskelun ja tapahtumaan yhdistetyn koulutuksen kautta. Koulutuskokonaisuudet koostuvat moduuleista, jotka jokainen käsittelevät omaa aihettaan. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b 2008, 160–163.)

Koulutusten ohella tarjolla on laaja kirjo kursseja ja tapahtumia. Näistä esimerkkejä ovat johtajapäivät, erätaitokurssi ja melontaretki. Kurssit ja tapahtumat on tarkoitettu myös nuoremmille partiolaisille kuin johtajaikäisille. (Uudenmaan Partiopiiri ry.) Ne antavat mahdollisuuden tavata muita partiolaisia toisilta paikkakunnilta ja tuovat mukavaa yhdessä tekemistä viikkotoiminnan ohelle. Kurssit antavat uusia taitoja, joita voi hyödyntää monipuolisesti muussa partiotoiminnassa.

Partiossa, kuten muuallakin, palaute on osa toimintaa. Ansiotuneesta partiotoiminnasta voidaan myöntää ansiomerkkejä. Ne ovat osa partion symboliikkaa ja niitä on eri tasoisia henkilön pesteistä ja muusta toiminnasta riippuen. Ansiomerkeille on omat myöntämisperusteensa, jotka noudattavat partion arvoja. (Sisto. 3–5.) Virallisten Piirin ja Suomen Partiolaisten ansiomerkkien lisäksi lippukunnilla voi olla omia ansiomerkkejä.

2.2 Leiritoiminta

Partiotoiminnan ydin on retkissä ja leireissä. Luonnossa toiminta on vapaampaa ja paljon aistillisempaa kuin kololla. Tekemällä oppiminen on keskeinen osa partiota. Retket ja leirit niin kaupungissa kuin metsässäkin antavat hyvän ympäristön uusien asioiden kokemiselle ja oppimiselle. Partiossa retkellä ollaan aina yhdessä, ja sitä kautta opitaan sosiaalisia taitoja. (Juntti 22.2.2015.)

On kaksi syytä miksi partiossa retkeillään, joista ensimmäinen on partiomenetelmä. Partiomenetelmän yksi osa on toiminta luonnossa. Toinen syy on kasvatustavoitteet. Koska se on osa partiomenetelmää, on se myös keskeinen kasvatus- ja koulutusmenetelmä. Retkeilyn ja muun luonnossa tapahtuvan partiotoiminnan tavoitteena on antaa partiolaisille kokemuksia ja elämyksiä, joiden kautta he oppivat arvostamaan ja ymmärtämään monimuotoista luontoa. Toiminta tapahtuu aina luonnon ehdoilla ja luontoa kunnioittaen. Partiossa noudatetaan Suomen Partiolaisten turvallisuusohjeita ja tietenkin jokamiehenoikeuksia ja -velvollisuuksia. (Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b 2008, 228.) Retkeily luo ryhmässä yhteisöllisyyttä. Kavereihin on pakko luottaa, kun luonnossa liikutaan yhdessä. (Tolvanen 16.2.2015.) Retkeily vie pois mukavuusalueelta. Kuten Dahlman (17.2.2015) haastattelussa kirjoitti ”luonto on rikkaus josta ei saa vieraantua”.

Retkiä ja leirejä on monenlaisia. Päiväretki kestää vain yhden päivän, eikä sisällä yöpymistä. Retki kestää yli yhden yön, mutta alle kolme yötä. Yöpyminen voi olla sisällä tai maastossa. Leiri kestää yli kolme yötä ja pidetään kiinteällä paikalla. Yöpyminen voi olla sisällä tai maastossa. Vaellus kestää yli kolme yötä, eikä leiripaikka ole kiinteä. Yöpyminen on usein maastossa. (Suomen Partiolaiset - Finlands Scouter ry b 2008, 229.) Retkeä suunnitellessa otetaan huomioon osallistujien ikä ja taidot. Johtajien pitää osata itsekin suunnistaa ja liikkua maastossa, ja tämän lisäksi johtajien pitää olla ensiaputaitoisia. (Dahlman 17.2.2015.) Hyvä retki on sellainen, jossa osallistujat viihtyvät, ohjelma on mielekästä ja vapaa-aikaakin on riittävästi. Yksi hyvän retken peruspilareista on ruoka. Sen pitää olla maistuvaa, ja sitä pitää olla riittävästi. (Tolvanen 16.2.2015.)

Koko lippukunnan yhteisiä retkiä tehdään yleensä kaksi vuodessa. Jokainen ryhmä tekee keskenään useampia päivä- tai yöretkiä. Nuoremmat ikäkaudet tekevät enemmän päiväretkiä ja lyhyempiä retkiä kuin vanhemmat ikäkaudet. Sudenpennut ja seikkailijat totuttelevat luonnossa toimimiseen, harjoittelevat erilaisissa majoitteissa nukkumista ja erätaitoja sekä tutkivat luontoa. Vanhemmat ikäkaudet puolestaan liikkuvat pitempiä matkoja, suunnistavat hankalammassa maastossa, liikkuvat itsenäisesti luonnossa ja huolehtivat itse

muonituksesta. Vanhemmat partiolaiset tekevät myös vaelluksia esimerkiksi tuntureilla tai muissa erämaisissa olosuhteissa. (Dahlman 17.2.2015.) Yöretkillä on joko sisämajoitus tai nukutaan ulkona. Esimerkiksi lippukunnan yhteisillä viikonloppuretkillä on usein sisämajoitus, kun taas ryhmät yöpyvät omilla retkillään teltassa tai laavussa. Nuoremmat ikäkaudet nukkuvat enemmän sisätiloissa ja vanhetessa siirrytään ulos. (Tolvanen 16.2.2015.) Ulkona nukutaan vuodenajasta riippuen teltassa, laavussa, hätämajoitteessa tai vaikka lumikammissa (Dahlman 17.2.2015). Päiväretkillä voidaan selvitä omilla eväillä ja pidemmillä retkillä tehdään yhdessä ruokaa esimerkiksi retkikeittimellä. Ruoka voi olla melkein mitä vain, kunhan sen saa kannettua mukana. (Juntti 22.2.2015.)

Lippukunnan yhteisillä retkillä on järjestettyä ohjelmaa ikäkausittain (Tolvanen 16.2.2015). Ohjelma tapahtuu useimmiten ulkona, ja voi olla rakennettu vaikka jonkin taitomerkin ympärille. Siinä harjoitellaan uusia ja vanhoja taitoja unohtamatta leikkimistä ja vapaa-aikaa. Ryhmien omilla retkillä ohjelma taas on vapaamuotoisempaa. Retki kokonaisuudessaan on erilaisten erätaitojen taitamista. Uusien asioiden opettelu tulee yhteisen tekemisen kautta, kun retkellä ”paistetaan makkaraa, ihaillaan maisemia, ollaan yhdessä ja pidetään hauskaa”. (Dahlman 17.2.2015.)

Päivä- ja yöretkien lisäksi partiossa järjestetään leirejä, joista yleisin on kesäleiri. Leiri tuo partiolaisille mahdollisuuden mukavaan tekemiseen kesätauolla. Siellä tavataan muita samassa harrastuksessa olevia lapsia ja aikuisia. Kesäleirin suunnittelu alkaa noin puoli-vuotta etukäteen. Leiriä varten tarvitaan muun muassa leiripaikka, tekijät, muonitus, huolto, kuljetukset, taloussuunnitelmat, lupa-asiat, viranomaisyhteistyö ja ohjelma. Tätä ja kaikkea muuta tarvittavaa varten perustetaan leiritoimikunta, joka suunnittelee leirin ja rekrytoi muita tekijöitä. (Dahlman 17.2.2015.) Leiri eroaa retkestä lähinnä kestoltaan sekä kiinteällä leiripaikalla. Leireillessä partiolaiset tekevät arjesta tuttuja asioita uudessa ympäristössä ja myös uudella tavalla. Niin ruokailut kuin peseytymiset opettavat uusia toimintatapoja ja kärsivällisyyttä, esimerkiksi kun vessaan jonottaa kymmenen muutakin lasta tai kun omaa ruokailuvuoroa joutuu odottamaan puoli tuntia.

Ohjelma rakennetaan ikäkausittain leirin teeman ympärille. Kaiken järjestetyn ohjelman lisäksi leirillä on suuressa merkityksessä vapaa-aika. Silloin jokainen partiolainen voi tehdä sitä mistä nauttii, on se sitten uimista, puukolla vuolemista, pelaamista tai keittiössä auttamista. Leirin kesto mahdollistaa lisäksi isommat ja pitkäkestoisemmatkin projektit, esimerkiksi yön yli kestävät suunnistusharjoitukset. Leirillä on keittiöhenkilökunta, joka tekee ruuat aamupalasta iltapalaan. Leiriläiset kuitenkin syövät omista retkeilyastioistaan ja usein ulkona katoksessa tai taivasalla. Leiripaikka on usein jokin leirikeskus, jossa nuk-

kuu kuitenkin usein vain keittiöhenkilökunta. Muut majoittuvat ulkona teltoissa. Sään salliessa lisänautintoa tuo esimerkiksi riippumatossa nukkuminen. (Juntti 22.2.2015.)

Perinteisesti leirillä muistetaan tovereita niin sanotuilla ”källeillä”. Källit ovat hyvänmaun rajoissa tehtyjä jekkuja partiokavereille. Ne ovat varsinkin vanhempien leiriläisten suosiossa. (Tolvanen 16.2.2015.)

2.3 Partio kokemuksina

Kuten kaikesta muustakin, partiosta ollaan montaa mieltä. Partiotointia on kritisoitu niin ulkomailla kuin Suomessakin, ja sen tapoja ihmetellään hyvässä ja pahassa.

Partiota on kritisoitu militaristisuudesta eli armeijahenkisyydestä. Partiotointia kiellettiin Suomessa 1911, koska sen epäiltiin kasvattavan nuorista patriootista poika-armeijaa. Kansalaissodan aikaan moni partiolainen liittyi valkoiseen armeijaan, jonka seurauksena järjestöä pidettiin oikeistolaisena liikkeenä. Toisen maailman sodan aikana partiota kritisoitiin yhteyksistä saksalaiseen Hitler-jugend –järjestöön. Valtiollinen poliisi on syyttänyt partiota fasistiseksi. Partiolikkeen sisällä tehtiin kuitenkin muutoksia ja kritisoiminen loppui sodan jälkeen. (Paavilainen 2010, 56-61.) Nuorisoliike on lähtenyt kenraalimajurin ideasta ja useita samankaltaisia piirteitä armeijaan siinä onkin. Partiossa käytetään univormuja, myönnetään arvo- ja ansiomerkkejä, on kunniantekoa, lippumenoja, johtajia on eritasoisia ja erätaidot ovat isossa osassa. Ero armeijaan on kuitenkin siinä, että aseet ja sotiminen eivät kuulu partioon. Partio on harrastus ja vapaaehtoistoimintaa, ei sotilaskoulutusta. (Kivilä 2012.) Syitä militaristisille stereotyypioille siis on, mutta jo silloin aikoinaan todettiin, että Valtiollinen poliisi oli ylireagoanut väitteissään.

Partiolaisilla on paljon omia tapoja, yksi esimerkki niistä on tapa nukkua. Partiossa yövytään paljon ulkona, jolloin majoitteena käytetään telttaa tai laavua. Partiolaiset opetetaan pienestä pitäen nukkumaan ryhmässä, siskonpedissä. Tätä vanhaa tapaa näkee nykyään harvoin, mutta sillä on monia hyviä vaikutuksia. Nukkuessaan ihminen luopuu kontrollistaan, eikä voi näyttäytyä erilaisena kuin mitä on. Teltassa nukkuessaan partiolainen joutuu luottamaan ryhmäänsä. Sen lisäksi yhdessä nukkuessa oppii tuntemaan toisia, yhdenkin yön jälkeen tietää jo kuka kuorsaa, kuka puhuu unissaan ja kuka kääntyilee paljon yöllä. Vierekkäin nukkuminen ryhmäyttää. (Kivilä 2014.)

Suomen Partiolaisten tekemän jäsenkyselyn mukaan 94% vastaajista käyttää partiossa opittuja taitoja työelämässä (Koivisto 2014). Yksi esimerkki ovat viime kevään eduskunta-vaaleissa ehdolla olleet partiolaiset. Saara Hyrkkö ja Henrik Vuornos olivat molemmat ehdolle asettuneita partiolaisia. Partiossa asioita pääsee kokeilemaan turvallisessa ympä-

ristöissä ja nuoresta asti opitut johtamis- ja ryhmätyötaidot ovat eduksi politiikassa. Käytännön taitoja, kuten kokouskäytäntöjä pääsee harjoittelemaan partiossa pienemmissä mittakaavoissa, jonka jälkeen esimerkiksi kunnallispolitiikassa ei tarvitse enää keskittyä pieniin asioihin. (Ylinen 2014.) Toinen esimerkki on yritys LavaMafia NY, joka tekee kuormalavoista kalusteita. Hugo Uusi-Mikkola, Patrik Kallio, Henry Rahikainen ja Toni Eskelinen saivat idean partioleirillä, kun kivien päällä istuminen kyllästytti. Pojat rakensivat metsästä löytyneestä kuormalavasta penkin. Viime kesänä 16 –vuotiaat nuoret partiolaiset työllistivät itse itsensä. (Kujala 2015.)

Partiolaisilla on maine järjestön ulkopuolellakin. Monesti ulkopuoliset ajattelevat henkilön suoriutuvan tehtävästä, koska hän on partiolainen. Niin hän suoriutuukin. Partiossa pääsee ja joutuu tekemään asioita mitä ei koskaan ennen ole tehnyt. Vuosien aikana partiolainen kuuluu lukemattomiin erilaisiin ryhmiin, tekee monia pestejä, suorittaa useita kursseja, joutuu mukavuusalueen ulkopuolelle tuhat ja yksi kertaa, selviää vaikeista tilanteista uudestaan ja uudestaan sekä tapaa satoja uusia ihmisiä. Partiolaisella on asenne, joka on rautaa. Tästä yksi esimerkki on ulkomailta. NASAn astronauteista yli kaksi kolmasosaa on entisiä tai nykyisiä partiolaisia. Muun muassa Apollo 8 ja Apollo 10 lennoilla 24:stä miehestä 20 oli partiolaisia. Esimies Charles F. Bolden Jr. mukaan partio luo hyvän perustan yhteistyökyvylle, johtajuudelle, oppimiselle ja positiivisille roolimalleille. Partiolaiset aloittavat tutkimisen ja kehittämisen jo lapsena, jolloin heistä tulee hyviä astronautteja ja insinöörejä aikuisina. (Smith 2011.)

3 Ateriasuunnittelu

Ateriasuunnittelun tavoitteena on maistuva ja ravitseva ateria. Suunnittelussa voidaan tehdä yksi ateria kerrallaan tai esimerkiksi koko viikon ruokalista. Kun suunnitellaan mitä, milloin, miten ja kuinka paljon syödään, vaikutetaan samalla ruokavalioon. Ateriasuunnittelun avulla on mahdollista säästää rahaa ja aikaa sekä ottaa paremmin huomioon erityisruokavaliot ja juhlapäivät. (Ruokatieto a.) Kun suunnitellaan aterioita, otetaan huomioon monia asioita. Aterian suunnitteluun vaikuttavat eniten käytettävissä oleva aika, budjetti ja ruoanlaittajan taidot. Näiden lisäksi huomioidaan keittiön resurssit, ravitsevus ja monipuolisuus ateriasa sekä mahdolliset erityisruokavaliot. Raaka-aineita valittaessa puolestaan mietitään vuodenaikaa ja aterian nautittavuutta eli makujen ja rakenteiden yhteensopivuutta. Aterian luonne ja ajankohta kulkevat käsikädessä totuttujen tapojen mukaisesti, esimerkiksi aamiainen syödään aamulla, kun taas lounas nautitaan puolen päivän aikaan. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Ateriasuunnittelussa huomioitavat asiat (Ruokatieto b.)

Tässä luvussa kerrotaan ateriasuunnittelusta, joka koostuu ruokien suunnittelusta ja elintarvikehygieniasaamisesta, joka täytyy ottaa huomioon kokonaisuudessa. Erityisruokavaliot vaikuttavat ruokien suunnitteluun. Niitä käsitellään tässä luvussa kuitenkin omana

kappaleena, koska Suomessa erityisruokavalioita noudattavia on paljon, ja ne ovat tärkeässä roolissa turvallisuuden takia.

3.1 Ruokien suunnittelu

Ruoan suunnitteluun avulla voidaan säästää rahaa sekä aikaa, monipuolistaa ruokavaliota ja tehdä juhlaviakin aterioita. Suunnitteluun vaikuttavat budjetti, aikataulu, omat ruoanlaittotaidot, resurssit ja raaka-aineet.

Ateriaa suunnitellessa täytyy huomioida käytettävissä oleva raha. Arkena maukasta ruokaa voi tehdä edullisista raaka-aineista, ja juhlissa sitten valmistaa erikoisempaa ja hienompaa ruokaa isommalla budjetilla. Kauppalista on yksi ehdoton ateriasuunnittelun työväline. Sen avulla kaikki tarpeellinen tulee ostettua, ja toisaalta ylimääräiset houkutukset jäävät kaupan hyllylle. Kauppalistaa käyttämällä pystyy ennakoimaan ostoksiaan ja näin säästämään rahaa. Rahan kulutukseen vaikuttaa se, tekeekö itse vai ostaako valmista. Valmisruoat ja puolivalmisteet ovat aina hinnakkaampia kuin itse tehty sama ruoka. Mutta itse tehdessä ruoanlaittamiseen kuluu enemmän aikaa. Esimerkiksi itse leivotulle mokkapalalle hintaa tulee noin 0,25 euroa. (Martat a.) Sama leivonnainen maksaa noin 1,20 euroa kaupasta ostettuna (Foodie.fi). Aika vaikuttaa ruoanvalmistukseen esimerkiksi ruoan kypsymisen kautta. Paistamisen ja keittämisen lisäksi aikaa kuluu ruoan valmistamiseen, esimerkiksi kuorimiseen, pilkkomiseen ja maustamiseen. (Ruokatieto b.) Karjalanpaisti vaatii neljä tuntia uunissa hauduttamista, kun taas pasta kypsyy alle kymmenessä minuutissa. Siksi ateriasuunnittelussa ajan huomioiminen on yksi tärkeimmistä asioista.

Ruoanlaittotaidot ovat erilaiset jokaisella. Niihin vaikuttavat oma kiinnostus ja tarve. Alan koulutusta voi hakea ammatti- tai ammattikorkeakouluista. Lyhyempiä ruoanlaittokursseja järjestävät puolestaan muun muassa kansalaisopistot (Helsingin työväenopisto, 67-68). Uutta oppia voi kerätä myös kollegoilta, ystäviltä, lehdistä, kirjoista ja netistä (The Culinary Institute of America 2011, 4). Ruokia suunnitellessa täytyy ottaa huomioon omat taidot ja mitä osaa tehdä, mutta omien taitojen ei tarvitse rajoittaa aterioita sillä keittokirjoja julkaistaan jatkuvasti, suosituissa blogeissa jaetaan reseptejä, ja internetistä löytyy monia vinkkivideoita esimerkiksi raaka-aineiden käsittelyyn.

Keittiön resursseilla tarkoitetaan fyysistä keittiötilaa sekä työvälineitä. Nämä vaihtelevat riippuen ollaanko ammattikeittiössä vai kotikeittiössä. Kotikeittiössä varustelu riippuu perheenjäsenten määrästä, säilytystiloista ja innostuksesta ruoanlaittoon. Työvälineitä hankkiessa kannattaa panostaa laatuun omassa budjetissa. Hyvä työväline on kestävä, käteensopiva, toimiva, hygieeninen ja helposti säilytettävä. (Martat b.) Ammattikeittiössä tärkein

työväline on veitsi. Niistä löytyy valinnan varaa niin koon kuin käyttötarkoituksen mukaan, muun muassa kokkiveitsi, leipäveitsi ja fileerausveitsi. Hyvä veitsi helpottaa myös kotikökin ruoanlaittoa. Kuoriminen, pilkkominen ja hienontaminen onnistuvat helposti kun veitsi on terävä. Ruoanlaitto sujuu paremmin, kun perusvälineet ovat kunnossa. Perusvälineitä keittiössä ovat eri kokoiset kattilat, paistinpannu, kulhot, vuoat, kauhat, lastat ja vispilät. (The Culinary Institute of America 2011, 47–63.) Varustus kuitenkin muotoutuu aina omien käyttötarpeiden mukaan. Ateriasuunnittelussa kannattaa ottaa selvää vaihtoehtoisista ruoanvalmistustavoista, jos käytössä ei ole laajaa valikoimaa välineitä. Esimerkiksi jäätelön voi tehdä itse ilman jäätelökonettakin.

Raaka-aineiden valintaan vaikuttaa niiden saatavuus. Suomessa kaupasta löytyy niin kotimaisia kuin ulkomailtakin tuotuja elintarvikkeita. Monipuolisen ruoan syöminen antaa riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Suomessa on ravitsemussuositukset, joiden pohjalta ollaan tehty niin lautasmallia kuin ruokaympyrää ohjeistamaan kansalaisia ravitsemuksessa (Parkkinen & Serti 2006, 6–23). Helppo tapa monipuolistaa aterialla on käyttämällä satokauden kasviksia. Juurekset, vihannekset ja hedelmät ovat maukkaimmillaan luonnollisen satokautensa aikana. Nämä kasvikset ovat edullisia johtuen siitä, ettei niiden viljelyyn ole käytetty niin paljon ulkopuolista energiaa sekä suuret kuljetuserät pienentävät kuljetuskustannuksia. (Satokausikalenteri 2014.)

Lisää nautittavuutta aterialle voi tuoda annossuunnittelulla. Ajankohta vaikuttaa siihen, mitä annosta suunnitellaan, esimerkiksi aamiaista, lounasta vai illallista. Suunnittelu lähtee kaikissa tapauksissa pääraaka-aineen valitsemisesta, jonka seuraksi valitaan lisukkeet. Tässä vaiheessa jo mietitään kuinka raaka-aineiden maut sopivat yhteen. Vuodenaika ja juhlapäivät antavat apua tähän. Esimerkiksi talvella ateriaksi sopii lihapata, kun taas kuumana kesäpäivänä kevyempi keitto. Pääsiäisenä perinteinen ruoka on usein lammas ja syntymäpäiville kuuluu jonkinlainen kakku. Raaka-aineiden lisäksi mietitään valmistustapoja, makuja, rakenteita ja ulkonäköä. Valmistustapoja ovat muun muassa paistaminen, höyryttäminen, grillaaminen ja keittäminen. Hyvässä ateriasa raaka-aineet on valmistettu erilaisin tavoin. Vaihtelevilla valmistustavoilla raaka-aineen makua ja koostumusta voidaan muokata. Mielenkiintoisuutta ateriaan tuovat monenlaiset rakenteet, joilla saadaan erilaisia suutuntumia. Niitä voi rakentaa esimerkiksi vastakohdilla kova-pehmeä, rapea-mehukas tai makea-hapan. Ulkonäkö ja tarjoilu vaikuttavat osaltaan myös aterian nautittavuuteen. Niiden avulla ateriaan voi tuoda juhllaisuutta. (Lehtinen, Peltonen & Taurén 2011, 111–112.)

3.2 Erityisruokavaliot

Erityisruokavaliossa jokin tai joitakin raaka-aineita on jätetty käytöstä pois. Syynä on yleensä sairaus, allergia tai vakaumus. (Valio 2011.) Tässä luvussa käsitellään laktoosi-intorelanssia, keliakiaa, allergioita ja kasvisruokavaloita.

Laktoosi-intorelanssi tarkoittaa imeytymättömän maitosokerin aiheuttamia vatsaoireita. Laktaasi on ruoansulatusentsyymi, joka pilkkoo maitosokerin eli laktoosin glukoosiksi ja galaktoosiksi, ja ne imeytyvät verenkiertoon. Vastasyntyneellä tätä entsyymiä erittyy runsaasti, mutta vanhetessa entsyymien aktiivisuus vähenee. Laktaasin puutetta tai niukkuutta elimistössä kutsutaan hypolaktasiaksi. Jos laktaasia ei erity tarpeeksi, laktoosi ei hajoa eikä myöskään imeydy. Kun laktoosi ei normaalisti imeydy verenkiertoon, se kulkeutuu paksusuoleen. Paksusuoleessa laktoosi sitoo ylimääräistä vettä, ja sen lisäksi laktoosia käyttävät suolen bakteerit. Tästä syntyy laktoosi-intorelaktikolle tutut oireet: ripuli, ilmavaivat, vatsan turvotus ja vatsakivut. Oireet ja niiden voimakkuus ovat yksilöllisiä. Toiset sietävät muutaman gramman laktoosia kerrallaan, kun taas toiset saavat oireita pienemmästäkin määrästä. Laktoosi-intorelanssia hoidetaan välttämällä laktoosia sisältäviä ruokia oman laktoosin sietämisen mukaan. Laktoosin nauttiminen ei kuitenkaan aiheuta pysyviä vaurioita eikä haitallisia sairauksia laktoosi-intorelaktikolle. Kaikki maitovalmisteet sisältävät laktoosia. Jotkut maidon prosessointitavat hajottavat laktoosia, esimerkiksi hapattaminen ja juustojen kypsyttäminen. Maitotuotteista on kehitetty vähälaktoosisia ja laktoosittomia versioita. Vähälaktoosisessa tuotteessa laktoosia on alle 1% ja laktoosittomassa alle 0,01%. (Parkkinen & Serti 2006, 162–166.)

Keliakia on ravintoaineiden imeytymishäiriö. Gluteeni eli vehnän proteiini aiheuttaa keliakikolle ohutsuolen limakalvon tulehduksen ja vaurioittaa samalla suolinukkaa. Suolinukka eli villus on suolen pinnalla olevia noin millimetrin pituisia nukkalisäkkeitä. Nukkalisäkkeiden pintasolujen kautta imeytyvät ravintoaineet verenkiertoon. Keliakian oireita ovat ripuli, vatsan turvotus, vatsavaivat ja –kivut, mutta aina se ei aiheuta oireita lainkaan. Suolinukkavaurion seurauksena monet ravintoaineet eivät imeydy normaalisti ja se voi aiheuttaa puutostiloja, kuten anemiaa eli raudanpuutosta. Suolinukkavaurio paranee, kun syö kokonaan gluteeniton ruokaa. Keliakikko joutuu noudattamaan gluteenitonta ruokavaliota koko elämänsä ajan, sillä vaurio uusiutuu aina kun gluteenia syödään. Gluteenittomasta ruokavaliosta on poistettu vehnä ja sen lajikkeet, kuten spelt-, durum- ja kamut-vehnä. Rukiin ja ohran proteiinit muistuttavat osiltaan gluteenia, joten nekin aiheuttavat oireita keliakikoille. Näiden viljojen lisäksi gluteenia on ohratärkkelyksessä ja talkkunassa. Tilal-

la käytetään luontaisesti gluteenittomia viljoja, kuten riisiä, tattaria, hirssiä ja maissia sekä gluteenittomia erityisruokavaliovalmisteita. (Parkkinen & Sertti 2006, 167–169.)

Allergia tarkoittaa, että elimistössä toleranssia eli sietokykyä ei ole syntynyt. Tämän seurauksena elimistö puolustautuu kasvi- tai eläinperäistä valkuaisainetta, allergeenia, vastaan vasta-aineilla. Siitä syntyy allerginen reaktio. (Hannuksela, M.) Siitepölyallergiaan liittyviä ruoka-aineallergioita kutsutaan ristiallergioiksi. Se johtuu siitä, että monen ulkoisesti erilaisen aineen valkuaisaineet muistuttavat toisiaan ja sen takia esimerkiksi koivuallergikko voi saada allergisen reaktion omenasta. (Allergia- ja astmaliitto.) Allerginen reaktio ilmenee erilaisin iho-oirein, kuten ihottumana ja kutinana, mutta voi aiheuttaa myös vatsakipuja, ripulia ja hengitystieoireita. Allergiaa hoidetaan välttämällä ruoka-aineita, jotka sisältävät allergian aiheuttajaa. Kasvis-, marja- ja hedelmäallergioissa raaka-aineen prosessointi, esimerkiksi pakastaminen tai kypsentäminen, saattaa parantaa siedettävyyttä. Allergiat ovat Suomessa yleisempiä lapsilla kuin aikuisilla. Aikuisista noin 2–4 % on allergikkoja, kouluikäisistä noin 5 % kun taas alle kouluikäisistä noin 10–15 % on allergikkoja. Yleisimmät ruoka-aineallergiat ovat sitrushedelmät, herne, muna, pähkinät, kalat, tomaatti, hunaja, hedelmät, marjat, maito ja viljat. (Ruokatieto c.)

Kasvissyönti on vaihtoehtoinen ruokavalio. Sen syynä ovat usein eettiset tai uskonnolliset perusteet tai yhteiskunnallinen trendi. Vegetaristi on kasvissyöjä eli hänen ruokavalionsa koostuu viljoista ja kasviksista. Semivegetaristi syö satunnaisesti lihaa tai kalaa, esimerkiksi silloin kun kasvisruokaa ei ole tarjolla. Laktovegetaristi syö viljojen ja kasvien lisäksi maitotuotteita. Lakto-ovo-vegetaristin ruokavalioon kuuluu edellisten lisäksi kananmuna. Pescovegetaristi syö viljoja, kasviksia ja kalaa. Kasvisruokavalioista harvoin johtuu puutetiloija, kun ne koostetaan monipuolisesti ja energiaa saadaan tarpeeksi. Vegaani ei syö mitään eläinkunnan tuotteita. Veganismi on kokonaisuudessaan elämäntapa, jossa vältetään eläinperäisiä tai niillä testattuja tuotteita, esimerkiksi nahkaa ja eläimillä testattuja meikkejä. Vegaaniruokavaliossa on useampia ravintoaineita, joiden saanti on vähäistä, esimerkiksi rauta, jodi ja D-vitamiini. Ravintoaineiden puutosta voidaan korvata lisäravintovalmisteilla. (Parkkinen & Sertti 2006, 154–156.)

Monilla uskonnoilla on omia sääntöjä ruokailuun liittyen. Jotkut ruoat ovat sallittuja ja toiset kiellettyjä. Rajoitusten lisäksi joillakin uskonnoilla on paaston aikoja, jolloin syömiseen on myös omat säännöt. Useimmiten säännöt ja rajoitukset perustuvat uskonnon omaan pyhäan kirjaan. Muslimit eivät syö sikaa tai verta eivätkä käytä alkoholia. Jehovan todistajat eivät syö verestä tehtyjä ruokia. Adventistit pitävät parhaana vaihtoehtona kasvisruokavaliota, mutta he voivat syödä myös ”puhdasta” lihaa. Näitä ovat lähinnä nauta, lammas ja kalat. Juutalaisilla on säännöt ruoanvalmistukseen liittyen. Näiden sääntöjen mukainen

ruoka on kosheria. Ortodokseilla on vuodessa neljä pidempää paastonaikaa, jolloin lihaa, munia, maitotuotteita, kalaa, öljyä eikä viiniä saa syödä. Katolisilla on puolestaan paastopäivien lisäksi perjantain katumusvelvollisuus, jonka voi toteuttaa jättämällä lihan pois. (Uskonnonvapaus 2014.)

Ateriasuunnittelun onnistumisen kannalta erityisruokavaliot kannattaa kysyä etukäteen. Siten on mahdollista suunnitella heille oma versio tarjottavasta ruoasta ja huolehtia heidän turvallisuudesta. Jokaiselle henkilölle ei tarvitse tehdä omaa annosta vaan raaka-ainerajoitteita voi yhdistää, esimerkiksi tekee yhden ruoan sekä maidottomana että ilman tomaattia. Erityisruokavaliota valmistettaessa on tärkeää huomioida ne erityisen hyvin. Esimerkiksi allergioita voi olla eri tasoisia, toiset saavat oireita pienimmästäkin määrästä kun taas toiset kestävät jonkin verran kyseistä raaka-ainetta.

3.3 Elintarvikehygieniä

Elintarvikehygieniä tarkoittaa niitä olosuhteita ja toimenpiteitä, jotka ovat välttämättömiä ruoan turvallisuuden takaamiseksi tuotanto-, valmistus-, kuljetus- ja myyntiketjun vaiheissa (World Health Organization 2015).

Elintarvikehygieniä on pettänyt Suomessa monta kertaa, minkä seurauksena useat ruokailijat ovat saaneet ruokamyrkytyksen. Vuonna 2006 Tuusulassa ja Keravalla sairastui yli 400 henkilöä vatsatautiin porkkanasta löydetyn *Yersinia pseudotuberculosis* -bakteerin takia (Evira 2008). Lahdessa päiväkodissa yli 50 henkilöä sairastui kuumentamattomista ulkomaisista vadelmista vuonna 2009 (Yle 2009). Kotkassa vuonna 2014 hirvipeijaisten jälkeen ilmeni ruokamyrkytys epidemia, kun hirvipadan riittämätön jäähdytys, kuumentaminen tai virheellinen säilytys oli saanut bakteerikannan kasvuun. (Yle 2014.) Nämä ovat esimerkkejä siitä, mitä voi käydä jos elintarvikehygieniasta ei huolehdi tarpeeksi tarkkaan. Sen takia on tärkeää jo aterioita suunnitellessa ottaa huomioon esimerkiksi jäähdytysmahdollisuudet, kuumennuskapasiteetti ja säilytystilat.

Elintarvikehygienialla estetään vieraiden aineiden ja haitallisten mikrobien pääsy tuotteeseen. Hygieniä on iso osa tuotteen koko elinkaarta, sillä ketjun alkupäässä tehtyä virhettä ei pysty myöhemmin korjaamaan. (Hatakka, Pakkala, Siivonen & Turja 2004, 4–5.) Mikrobit ovat pieneliöitä, joita esiintyy kaikkialla ympäristössä. Osa mikrobeista on ihmiselle hyödyllisiä ja osa haitallisia, suurin osa on kuitenkin merkityksettömiä. Ruoka on mikrobeille hyvä kasvualusta, koska siinä olevat proteiinit, sokerit ja rasvat ovat mikrobien ravintoa. Mikrobit aiheuttavat ruoassa kuitenkin ilmiöitä, jotka pilaavat elintarvikkeen. Proteiinia sisältävät ruoat mätänevät, hiilihydraattiset pilaantuvat käymällä ja rasvoja sisältävät härs-

kiintyvät. Mikrobin toimintaa voidaan hidastaa ja estää lämpötilojen hallinnalla. Vaaravyöhykelämpötila on se lämpötila-asteikon väli, jossa mikrobit lisääntyvät parhaiten. Tämä alue on +8 – +60 Celsiusastetta. Alle +8 asteessa mikrobit eivät kuole, mutteivät lisääntyäkään. Helposti pilaantuvia elintarvikkeita, kuten maito-, liha- ja kalatuotteita tulee säilyttää jääkaapissa alle tämän rajan. Poikkeuksena ovat pakastetut tuotteet, jotka on säilytettävä alle -18 asteessa. Toinen turvallinen lämpötila-alue on +60 – +100 astetta, jossa mikrobit alkavat tuhoutua ja useat taudinaiheuttajamikrobit kuolevat. Uudelleen lämmitettävä ruoka ja osa liharuoista pitää kuumentaa tähän alueeseen. Lämpötilojen lisäksi mikrobin lisääntymiskykyyn vaikuttavat happamuus ja vesi. Happamuutta kuvataan pH-asteikolla. Tuote on emäksinen, kun sen pH on yli 7, neutraali kun se on 7 ja hapan kun se on alle 7. Haitalliset mikrobit viihtyvät huonommin happamissa olosuhteissa. Vesi eli kosteus on oleellinen osa mikrobin lisääntymistä. Mikrobin käytössä olevaa vettä kutsutaan vapaaksi vedeksi, ja sitä kuvataan water activity –arvolla. Tämän takia esimerkiksi kuivatut elintarvikkeet säilyvät pidempään. (Hatakka ym. 2004, 10–18.) Ateriasuunnittelussa täytyy siis etukäteen ottaa huomioon säilytystilat, kuinka paljon on kylmätilaa, onko kylmäketju katkeamaton, onko mahdollista säilyttää tuotetta kuumana, missä voi jäähdyttää kuumat ruuat ja niin edelleen.

Mikrobeja on runsaasti kasvoilla, käsillä, veitsillä, raa'assa lihassa, vihanneksissa, tiskirätissä, leikkuulaudalla ja jätteissä. Tämän takia työskentelyhygieniä on yhtä tärkeää kuin elintarvikkeiden säilyttäminen oikeissa lämpötiloissa. Elintarvikkeiden oikeanlaisella käsittelyllä estetään muun muassa ristikontaminaation riski. Eri tuotteita, kuten raakaa lihaa, kalaa ja kasviksia, täytyy kutakin käsitellä puhtaalla työalustalla ja puhtailla välineillä. Elintarvikkeita työkseen käsittelevillä on oltava työpuku, jota käytetään vain työpaikalla. Työasuun kuuluvat jalkineet, housut, paita ja päähine sekä tarvittaessa esiliina ja muut suojukset. Hygieenisen työskentelyn perustana on kuitenkin käsihygieniä, joka tarkoittaa yksinkertaisesti käsiinpesua. Työympäristön puhtaus on tärkeä osa elintarvikehygieniää. Työpaikalla pitää olla puhdistussuunnitelma, josta ilmenee puhdistusvälineet ja –aineet, kuinka usein muun muassa lattiat, kylmiöt ja pöydät pestään ja kuka siivouksesta on vastuussa. Jätehuolto on osa puhdistussuunnitelmaa. (Hatakka ym. 2004, 60–84.) Ateriasuunnittelussa tämä tarkoittaa sitä, että raaka-aineiden lisäksi pitää hankkia tarvittavat välineet, esimerkiksi suojahanskoja sekä tarpeeksi leikkuuautoja ja säilytysastioita.

Omavalvontasuunnitelma on kirjallinen suunnitelma, joka jokaisen elintarviketoimijan on laadittava ja pidettävä sen toteuttamisesta kirjaa. Siinä kuvataan elintarvikkeen käsittelyyn ja säilytykseen liittyvät vaarat sekä muut kriittiset kohdat elintarviketurvallisuuteen liittyen. Jokaisella elintarvikehuoneiston työntekijällä, joka on työskennellyt siellä yhteensä yli kolme kuukautta vuodesta, pitää olla elintarvikehygieniosaamistodistus. Todistuksen myön-

tää Elintarviketurvallisuusvirasto, kun henkilö on läpäissyt osaamistestin. (Elintarvikelaki 23/2006.)

4 Muonitusohjeistus

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2014. Päätin jo heti alussa, että haluan tehdä opinnäytetyöni partioon liittyen, sillä se on ollut harrastukseni 15 vuotta. Ruoka ja partio ovat molemmat asioita lähellä sydäntäni, ja niiden yhdistäminen tuntui luontevalta ja mielenkiintoiselta projektilta. Halusin myös tehdä produktiivisen opinnäytetyön, jolla olisi oikeaa käyttöä ja siitä hyötyisivät muutkin. Vapaaehtoisuuteen perustuvassa partiotoiminnassa muonitusohjeistus on toimintaa helpottava työkalu kaikkien käyttöön. Muonitusohjeistuksesta tullaan tekemään nettisivut. Osuuteni on sisällön tuottaminen. Teknisen puolen hoitavat Lassi Veikkonen ja Timo Mannermaa. He ovat molemmat partiolaisia, jotka työnsä puolesta osaavat rakentaa nettisivut.

Työni toimeksiantaja on Uudenmaan Partiopiiri ry. Se on partion piirijärjestö, joka toimii Uudellamaalla. Siihen kuuluu 60 lippukuntaa, joissa on yhteensä yli 4000 partiolaista. Piiri tukee alueensa lippukuntien toimintaa, järjestää koulutuksia ja tapahtumia sekä koordinoi aluetyötä.

Ruokaa on tarjottava jokaisella leirillä, jokaisena päivänä ja vielä useita kertoja. Usein keittiössä partioleireillä ovat auttamaan tulleet vanhemmat tai muut partiojohtajat. Niin sanotusti ammattikokkia ei siis aina ole paikalla. Tämän produktin tarkoituksena onkin antaa neuvoja ja ohjeita muonituksen suunnitteluun, vaikkei paljon kokemusta siitä olisi. Produkti auttaa suunnittelemaan muonitukseen kuluvaan aikaan, siihen tarvittaviin välineisiin ja siihen käytettävään rahaan. Tällaista työkalua ei vielä ole, jossa ohjeet ja reseptit olisi suunniteltu juuri partiotoimintaa ajatellen. Aiheena muonitusohjeistus on tärkeä, ja sille on tarvetta.

4.1 Työn aikataulu ja tekeminen

Syyskuussa 2014 olin sähköpostitse yhteydessä Uudenmaan Partiopiiriin ajatuksestani tehdä opinnäytetyöni partioon ja ruokaan liittyen. Yhteyshenkilönä piirin puolelta on koko ajan ollut aluekoordinaattori Petra Valkonen. Vaihdoimme muutamia sähköposteja siitä, minkälaisia tapahtumia heillä on vuoden aikana tulossa ja mille heidän mielestä olisi tarvetta. Sovimme lokakuussa tapaamisen, jossa päädyimme yhdessä muonitusohjeistuksen tekemiseen. Loppuvuoden tein omia muistiinpanoja tulevasta projektista ja ideoin sitä itseseni. Päivitin Valkoselle ideoita ja aikatauluja sähköpostitse aina kun ne muuttuivat. Syksyn aikana keskustelin opettajieni kanssa tulevasta projektista. Alusta asti tarkoituksena oli luoda nettisivut. Vaikeutena oli keksiä kuitenkin sopiva muoto omalle osuudelleni. Ensin minulle ehdotettiin sen tekemistä niin sanottuna vihkosena tai kirjasena, jonka sisäl-

tö voitaisiin myöhemmin siirtää nettisivuille. Myöhemmin suunnitelma muuttui nykyiseen muotoon, jossa sisältö on yksinkertaisena Word-tiedostona. Vuodenvaihteessa kirjoitin oppinnäytetyösuunnitelmani, jonka jälkeen oppinnäytetyön tekeminen kunnolla vasta alkoi. Tavoitteenani oli, että produkti olisi valmis toukokuussa, jolloin se voisi olla käytössä kesän ajan. Kesän jälkeen oli tarkoitus kerätä palautetta sen käyttäjiltä. Tavoitteenani oli, että koko oppinnäytetyö valmistuisi syyskuun loppuun mennessä.

Maaliskuussa 2015 aloitin varsinaisesti produktin tekemisen. Jaoin produktin kolmeen osaan: hygieniaan, ruoanlaittoon ja resepteihin. Kirjoitin ensin produktin tekstiosiot. Tein itselleni viikoittaisia tavoitteita kirjoittamisen suhteen. Jaoin produktin osat vielä alaotsikoihin ja aikataulutin itselleni kirjoittavani yksi tai kaksi alaotsikkoa viikossa. Kyseiset alaotsikot ovat säilyneet valmiiseen produktiin asti. Kirjoitin sisältöä ensin suurpiirteisesti pieninä kokonaisuuksina, jonka jälkeen palasin jokaiseen alaotsikkoon ja työstin sitä tarkemmaksi sekä muokkasin kirjoitusasua, kunnes olin itse tyytyväinen. Hygienia ja ruoanlaitto koostuvat ohjeista, siitä miten muonitusta suunnitellaan ja toteutetaan. Niitä varten haastattelin Pauli Korhosta, joka on kokenut partiolainen ja muonittaja. Olin Facebookin välityksellä yhteydessä Korhoseen ja sovimme, että sähköposti on paras keino toteuttaa haastattelu. Lähetin hänelle kysymykset Word-tiedostolla, ja hän kirjoitti vastauksensa kysymysten perään. Kysymykset liittyivät laajasti muonitukseen ja olivat osittain hyvin käytännönläheisiä. Korhosen haastattelusta sain paljon jo testattuja tapoja toimia muonittajana ja käytännön vinkkejä ruoanlaittoon leiriolosuhteissa. Esimerkiksi hän on käyttänyt pitkään produktissa olevaa työvuoromallia muonittajien kesken. Korhonen kertoi haastattelussa oman aikataulutuksen muonituksen suunnitteluun, joka oli hyvin samanlainen kuin käyttämäni. Haastattelussa Korhonen korosti suunnitelmallisuutta ja töiden jakamista. Tämä näkyy myös produktissa, jossa on kerrottu vaihe vaiheelta miten muonitus on hyvä suunnitella. Haastattelusta sain paljon tukea omiin suunnitelmiini, joka tarkoittaa, että ohjeet ovat todella käyttökelpoisia eivätkä toimi vain kun itse teen ruokaa. Lisäksi käytin produktin lähteinä omia tietojani ja kokemuksiani muonittajan pestistä ja ruokailijan roolissa olleena. Kaikilla leireillä muonituksessa on ollut jotain hyvää ja jotain huonoa. Näitä kokemuksiani käytin hyväkseni ohjeiden kirjoittamisessa. Hygieniasuutta kirjoittaessani käytin lähteenä edellisten lisäksi siihen liittyvää kirjallisuutta ja Elintarvikeviraston nettisivuja.

Lähetin tekstiosiot luettavaksi keskeneräisenä ohjaajilleni, joiden palautteen huomioiden jatkoin sen työstämistä. Heidän palautteensa koski enemmän produktin jäsentelyä kuin sen sisältöä. Kun olin saanut valmiiksi tekstiosiot, luin sen ensin itse ensimmäistä kertaa kokonaisuudessaan läpi. Tässä vaiheessa en enää puuttunut sisältöön, vaan muokkasin kirjoitusasua ja tekstin jäsentelyä. Luetutin ohjeistuksen myös oman lippukuntani rahastonhoitajalla ja kokeneella muonittajalla Kalle Tomilla. Hän huomautti omien kokemuksi-

ensa perusteella siitä, että jotkut allergiat, kuten maidoton, on hyvä tarkistaa suoraan vanhemmilta, koska niitä on eritasoisia ja ne voivat aiheuttaa rajoituksia muissa raaka-aineissa. Toinen hänen huomionsa liittyi töiden jakamiseen, esimerkiksi muonittajien eritaidot on hyvä selvittää ennen varsinaista leiriä, koska silloin tehtäviä voi jakaa osaamisen mukaan. Otin nämä pienet muutokset huomioon produktissa ja muokkasin tekstiä vielä kerran hieman. Tekstiosiot sain valmiiksi huhtikuun alussa.

Tekstiosion valmistuttua ryhdyin keräämään reseptejä huhtikuussa. Tein ensin itselleni listan resepteistä, jotka produktissa tulisi olla. Ne ovat ruokia, joita olen itse tehnyt muonittajana tai syönyt leiriläisenä. Kysyin oman lippukuntani Facebook –sivulla heidän lempiruokiaan partioleireillä. Facebook –sivu on oman lippukuntani yksityinen sivu, jonka jäseniä ovat lippukunnan jäsenet. Julkaisin sivuilla ”postauksen”, jossa kysyin heidän lempiruokiaan partioleireillä. Kerroin myös tekeväni opinnäytetyötä, jota varten kysymyksen esitin. Sain tähän noin kymmenen vastausta, jossa henkilöt kertoivat omia lempiruokiaan. Osa näistä lempiruokista oli jo omalla listallani. Esimerkiksi haukimureke ei ollut omalla listallani, mutta vastausten takia lisäsin sen listalle. Reseptien suhteen aikataulutin työkentelyäni samalla tavalla kuin tekstiosioden kanssa. Jaoin tekemäni listan ruokalajien mukaan kastikkeisiin, laatikoihin, keittoihin, lisukkeisiin, salaatteihin, puuroihin, jälkiruokiin ja erityisruokavalioihin. Kirjoitin aina 5-10 reseptiä viikossa. Tein jokaisesta reseptistä oman Word –tiedoston. Siinä on reseptin nimi, raaka-aineet ja niiden määrät, ohjeellinen valmistusaika, valmistusohjeet ja suodattimet. Raaka-aineiden määrät on ilmoitettu kahdessa eri muodossa, kilogrammoissa ja toisessa helpommin ymmärrettävässä muodossa. Esimerkiksi 2kpl/0,120kg sipuli. Kilogrammat halusin laittaa sen takia, että niiden avulla on helppo tehdä ruokaostokset varsinkin, jos ostettavaa on paljon. Pakkauksista löytyy aina tieto, kuinka paljon siinä on kyseistä raaka-ainetta, joten sen avulla on helpompi ostaa esimerkiksi kaksi kiloa porkkanoita, kuin laskea yksitellen kuinka monta porkkanaa pussissa on. Ruokaa laittaessa ei aina kuitenkaan ole vaakaa käytössä, joten kappalemäärät tai muu helpommin ymmärrettävä muoto auttaa tekemään oikean määrän ruokaa. Raaka-ainemäärissä käytin tuotteiden keskimääräistä painoa.

Erityisruokavaliot	Ruokalaji	Pääraaka-aine
maidoton	kastikkeet	liha
gluteeniton	laatikot	jauheliha
munaton	keitot	broileri
kasvis	salaatit	kala
	lisukkeet	
	herkut	
	aamupala/iltapala	

Taulukko 1. Suodattimet resepteille.

Nettisivuille tulee toiminto, jolla voi erilaisilla ”suodattimilla” etsiä reseptejä. Taulukossa 1 on kategoriat, joihin reseptit on jaettu. Niitä ovat esimerkiksi gluteeniton, maidoton, munaton, kasvis, kala, liha, laatikot, keitot ja kastikkeet. Ruokaa voi siis hakea sen pääraaka-aineen, ruokalajin tai erityisruokavalion mukaan. Erityisruokavalioita on toki enemmänkin kuin mitä taulukossa on, mutta nämä ovat yleisimmät. Näiden erityisruokavalioiden suunnitteluun vaatii enemmän työtä, kuin esimerkiksi tomaattiallergisen ruokavalion. Siksi päädyin näihin neljään isoon erityisruokavalioon. Ruokalajien kategoriat suunnittelin kuvaamaan ruokaa. Ne pohjautuvat alun perin tekemäni reseptilistan jakoon. Muutin jakoa hieman, koska mielestäni nykyisellä jaolla ruoat voidaan jakaa kattavammin. Ruokalajien avulla pystyy hakemaan tietynlaista ruokaa. Esimerkiksi, jos on suunnitellut jollekin päivälle keiton niin ei tarvitse selata kaikkia reseptejä läpi etsiessään sopivaa keittoa, vaan voi suoraan katsoa pelkästään keittoreseptejä. Herkut sisältävät kaikki makeat reseptit, esimerkiksi marjapiirakan, rahkan, letut ja tikkupullan. Niitä voi käyttää joko jälkiruokana tai esimerkiksi iltapalalla. Aamupala/iltapala sisältää lähinnä erilaisia puuroja, mutta sieltä löytyy myös laskennallinen menekki leivälle ja leikkeleille. Pääraaka-aineet ovat tässä taulukossa vain lihoja, koska kasvisruokavalioreseptit ovat erityisruokavalioissa. Laitoin erikseen lihan ja jauhelihan, koska jauheliha on todella paljon käytetty raaka-aine muonituksessa.

Suurin osa resepteistä on omista muistiinpanoistani leireiltä, joissa olen ollut muonittajana. Sen lisäksi etsin reseptejä netistä ja muokkasin niitä sopivimmiksi partiolaisille. Esimerkiksi partiolaisilla käytetään harvemmin tuoreita yrttejä, ja maustevalikoima saattaa muutenkin olla suppeampi. Muutama resepteistä ovat Kalle Tomilta. Halusin ne juuri sellaisina mukaan työhön, koska ne ovat vuodesta toiseen olleet erittäin suosittuja ruokia omassa lippukunnassani. Jokaiseen reseptiin kirjoitin valmistusohjeet. Ne on numeroitu vaihteittain. Valmistusohjeet on yksinkertaiset ja lyhyet. Niissä on jokainen vaihe kerrottu, mutta niin sanottua turhaa tekstiä ei ole. Vaiheiden avulla tekeminen on selkeää ja yksinkertaisten ohjeiden kanssa se on myös helppoa.

Reseptien yhteyteen tulee laskuri, joka laskee raaka-ainemäärät henkilömäärän mukaan. Idea tähän tuli Kalle Tomin omasta Excel –laskurista, jota hän on käyttänyt muonittaessaan partiolaisia. Laskuria ei kuitenkaan voinut sellaisenaan käyttää, koska se oli muokattu juuri kyseisen lippukunnan käytön mukaan. Kehitin jokaiselle ikäkaudelle oman kertomuksen, jonka mukaan raaka-ainemäärät muuttuvat. Ikäkaudet ovat sudenpennut, seikkailijat, tarpojat, samoajat ja aikuiset. Partiossa on käytössä vielä yksi ikäkausi tarpojen ja aikuisten välissä, joka on vaeltajat. En tehnyt sille omaa kerrointa, koska monissa lippukunnissa vaeltajat lasketaan aikuisten lukumäärään mukaan. Samoajien ja aikuisten kerroin on sama. Sama kerroin tasapainottaa ruoan menekkiä kyseisten ikäkausien välillä.

Jotkut aikuiset syövät vähemmän kuin samoajat, kun taas toiset enemmän. Suurta eroa ruoankulutuksessa ei kuitenkaan ole. Sudententujen kerroin on 0,7; seikkailijoiden 0,9; tarpojen 1,2; samoajien 1,4 ja aikuisten 1,4. Kerroin 1 on yhden hengen annos yleisesti käytettyjen reseptien mukaan. Kertoimet perustuvat omaan kokemukseeni ja omiin laskelmiini ruoan menekistä leireillä, joissa olen ollut muonittajana. Keskustelin kertoimien arvoista Kalle Tomin kanssa ja käytin apunani hänen näkemystään ruoan menekistä. Tomin mielipide kertoimista oli hyvin samanlainen kuin omani, mikä puolestaan tuki kertoimien toimivuutta. Reseptit sain valmiiksi toukokuussa.

Kun produkti oli valmis, lähetin sen Petra Valkoselle luettavaksi ja kommentoitavaksi. Valkonen oli tyytyväinen produktin sisältöön ja hänen mielestään se oli onnistunut. Erityisesti hän oli iloinen muutamista yksityiskohdista, kuten tarvikelistasta. Valkosen hyväksyttyä produkti, se jäi odottamaan nettisivujen teknisen puolen valmistumista, jotta se saadaan siirrettyä sinne.

4.2 Työn kuvaus

Muonitusohjeistus alkaa hygienia-osiosta. Sen jaoin vielä erikseen ruokailijoiden, ruoanlaittajien ja ruoan hygieniaan. Ruokailijoiden hygienia koskee lähinnä käsienpesua. Ruoanlaittajien hygienia koostuu sekä käsienpesusta että vaatetuksesta. Ruoan hygienia sisältää ohjeita ruoan varastoisesta, valmistamisesta, kypsennyksestä ja jäädyttämisestä. Näiden lisäksi osiossa käsitellään tiskaamista, jätehuoltoa, paloturvallisuutta ja ruokamyrkytystä. Ohjeet ovat osittain täysin säädösten mukaisia, esimerkiksi missä lämpötiloissa mitään raaka-ainetta tulee säilyttää. Mutta siinä on myös käytännön vinkkejä miten voi toimia, kun ei ole käytössä montaa jääkaappia tai erillistä jäädytyskaappia.

Toinen osio on ruoanlaiton suunnittelu. Se on kirjoitettu siinä järjestyksessä, kuin mitä itse olen hyväksynyt todennut muonitusta suunnitella. Osio alkaa ruokailijan suunnittelulla. Siinä tulee huomioida leirin kesto, ruokailijamäärät, tapahtumat leirillä ja keittiövarustus. Tähän osioon kokosin listan keittiön varustuksesta, joka toimii lippukunnan omalla leirillä. Siihen on listattu kaikki tarvikkeet, joita muonituksessa tarvitsee raaka-aineiden lisäksi. Tämän jälkeen puhutaan ruoan hankkimisesta ja aikataulutuksesta. Aikataulutus koskee niin kauppareissuja kuin keittiötiimin rekrytoimista ja ruoan valmistamista. Lopussa on vielä kerrottu yleisimmistä allergioista ja erityisruokavalioista, ja miten ne voi huomioida leirillä ja ruokailusta suunnitella.

MAKARONILAATIKKO	
sudenpentu seikkailija tarpoja samoaja aikuinen	
Aika 1h 15min	
4dl/0,200kg	gluteeniton makaroni
1kpl/0,060kg	sipuli
0,300kg	jauheliha
2tl/0,010kg	paprikajauhe
1tl/0,005kg	mustapippuri
½ tl/0,003kg	suolaa
5dl/0,500kg	lihalientä
<ol style="list-style-type: none">1. Keitä makaronit puolikypsiksi pakkauksen ohjeen mukaan.2. Kuori ja hienonna sipuli.3. Paista jauheliha ja sipuli pannulla.4. Lisää mausteet jauhelihan joukkoon.5. Sekoita jauheliha ja makaroni keskenään.6. Kaada seos voideltuun vuokaan.7. Kaada lihaliemi päälle.8. Paista 200 asteessa noin 45min.	
maidoton, munaton, gluteeniton, jauheliha, laatikot	

Kuva 1. Word-tiedosto reseptistä.

Kolmas osio on reseptit. Ne on jaettu ryhmiin ruokalajin mukaan, esimerkiksi keitot, salaatit, kastikkeet ja herkut. Reseptit on merkattu myös sen pääraaka-aineen mukaan, esimerkiksi jauheliha, broileri, kala. Reseptit (liite 2) koostuvat niin sanotusta kotiruoasta, jota on helppo valmistaa suuremmallekin joukolle, eikä valmistukseen tarvita erityisvälineitä. Esimerkiksi makaronilaatikko, broilerikastike ja lihakeitto. Suolaisten reseptien lisäksi on makeita reseptejä, joita voi valmistaa jälkiruoaksi tai vaikka iltapalalle, esimerkiksi marjapiirakka tai tikkupulla. Resepteissä on erityisruokavalioiden ja kasvissyöjille soveltuvia ohjeita, esimerkiksi soija-makaronilaatikko ja kasvissosekeitto. Kaikki reseptit on merkattu allergien mukaan, esimerkiksi maidoton ja gluteeniton. Kuva 1 on esimerkki yhdestä reseptistä, joka on kirjoitettu Word-tiedostolle. Nettisivuilla reseptin ulkonäkö tulee olemaan erilainen, mutta kuvassa näkyvät kaikki samat tiedot. Resepti on useampaan erityisruokavaliioon soveltuva makaronilaatikko. Reseptissä lukee sen nimi ja valmistusaika. Sen jälkeen on laatikot jokaiselle ikäkaudelle, johon voi syöttää kyseisen osallistujamäärän. Esimerkiksi 10 sudenpentua, 25 seikkailijaa, 15 tarpojaa, 10 samoajaa ja 20 aikuista. Tätä toimintoa varten kehitin edellä mainituille ikäkausille oman kertoimen. Sudenpentujen kerroin on 0,7; seikkailijoiden 0,9; tarpojien 1,2; samoajien 1,4 ja aikuisten 1,4. Kerroin 1 on yhden hengen annos yleisesti käytettyjen reseptien mukaan. Reseptissä on raaka-aineet ja niiden määrät. Määrät on kerrottu kahdella tavalla: kilogrammoissa ja kappaleittain tai muussa helpommin ymmärrettävässä muodossa, kuten teelusikka tai ruokalusikka. Esimerkiksi 0,160kg/2kpl porkkanoita. Lopuksi reseptissä on valmistusohjeet vaiheittain.

Muonitusohjeistus(liite 1) on kirjoitettu käytännönläheisesti ja osittain puhekielellä. Partiossa on omia ilmauksia ja sanoja, joita käytetään paljon. Halusin tehdä ohjeistuksesta niin sanotusti rentoa luettavaa eli se on helposti ymmärrettävissä ja mukavaa luettavaa. Sen

takia käytin osittain puhekieltä, jottei teksti olisi liian puuduttavaa ja sitä olisi helppo lukea. Kirjoitustyyllillä tein ohjeistuksen juuri partiolaisten käyttöön. Muonitusohjeistus on kirjoitettu yksinkertaisesti Word-tiedostolle. Sen ulkonäkö ja asettelu tulevat muuttumaan, kun se siirretään nettisivuille, mutta sisältö pysyy samana.

5 Palaute ja pohdinta

Opinnäytetyöprosessini onnistui suunnitelmani mukaisesti. Aloitin sen hyvissä ajoin noin vuosi sitten syksyllä 2014. Koska tein opinnäytetyön yksin, sain sovitettua sen muihin aikatauluihini ja pystyin suunnittelemaan tekemisen ja kirjoittamisen niin, että myös pysyn aikataulussa. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui todella hyvin ja jatkuu edelleen tämän projektin tiimoilta.

Pitkän partiourani takia partio-osuus tietoperustassa oli minulle niin sanotusti vanhaa tietoa. Olen käynyt läpi kaikki ikäkaudet ja toiminut erilaisissa pesteissä, joten tiedän mitä partio on ja millaista partiotoiminta on. Hankalaksi tässä osoittautui kuitenkin lähteiden löytäminen. Partiosta on painettua tietoa, mutta suurin osa on järjestön itse tuottamaa. Lähdeluettelo tämän luvun osalta ei siis ole niin monipuolinen kuin toivoisin. Tämän takia haastattelin kolmea oman lippukuntani eri pesteissä olevaa johtajaa. Olen erittäin tyytyväinen, että tein haastattelut. Niiden avulla sain paljon juuri käytännön tietoa partiosta ja sen tavoista. Haastattelut toivat myös uusia asioita minulle, kun johtajat kertoivat omia näkemyksiään ja kokemuksiaan partiotoiminnasta. Varsinkin nämä käytännön asiat auttoivat minua huomioimaan partion muonitusohjeistusta suunnitellessani. Muiden kokemukset auttoivat minua laajentamaan näkemystäni partiotoiminnasta, jonka ansiosta muonitusohjeistuksesta on tullut kokonaisvaltaisempi. Produktini on muonitusohjeistus nimenomaan partion leiritoimintaan ja laajan näkemyksen kautta siitä on tullut monipuolisempi kuin vain perustuen omiin kokemuksiini. Koen, että tietoperusta on tältä osin onnistunut sillä se antaa lukijalle kattavan taustatiedon partiosta, jolloin produktiini tekemät valinnat on helpompi ymmärtää.

Ateriasuunnittelu oli minulle vieraampi aihe kuin partio, vaikka tuttu sekin. Alussa koin haasteeksi aiheen rajauksen. Missään ei ollut valmiina sitä, mitä ateriasuunnittelu itse asiassa on. Minun piti koota se eri osista, joita itse ajattelin, että ateriasuunnittelussa pitäisi olla. Tämä oli suurin oppi itselleni tietoperustaa kirjoittaessani. Aiheen rajaaminen vei paljon aikaa, ja muokkasinkin sitä matkan varrella, mutta kun olin saanut siitä selkeän niin kirjoitustyö helpottui huomattavasti. Minun olisi kannattanut käyttää vielä enemmän aikaa aiheen rajaukseen ja tehdä se ensin rauhassa hyvin. Nyt lähdin kirjoittamaan ennen kuin aiheen rajaaminen oli lopullinen, ja se hidasti kirjoitustyötä. Ateriasuunnitteluosaan käytin paljon nettisivuja lähteinä, mutta myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Monilla liitoilla, esimerkiksi Martat, on hyvin kattavat nettisivut, eikä samaa tietoa löydy kirjoista. Ateriasuunnittelu tietoperustassa tukee produktin sisältöä sekä auttoi sen tekemisessä. Tekemääni aiheen rajausta käytin pohjana muonitusohjeistuksessa. Ateriasuunnittelu-osio antoi siihen myös sisällön, jota rajasin ja muokkasinkin osuvammaksi partiotoimintaan. Perusteet ruoanlaitossa

ovat aina samat, mutta resurssit joko rajoittavat tai mahdollistavat ruoanlaiton tapoja. Ateriasuunnittelu antaa nämä perusteet, joita partiotoiminta sitten rajoittaa. Ateriasuunnitteluosion avulla sain siis tarpeeksi kattavan ja monipuolisen pohjan muonitusohjeistukselle.

Muonitusohjeistus sisältää mielestäni tärkeimmät ruoanlaitossa huomioitavat asiat. Olen tyytyväinen, että sain koottua siihen monia oikeasti käytännössä testattuja tapoja, jotka toimivat. Näin tietoa voidaan jakaa eteenpäin, eikä jokaisen tarvitse oppia epäonnistumisen kautta. Opinnäytetyöprosessin alussa mietin, onko produktini aiheena tai toteutuksena niin sanotusti liian helppo. Ammatillisessa mielessä siinä ei ole kovinkaan vaikeita asioita. Mutta, kuten olen itse muonittajankin oppinut, niin yksinkertaisuus on se asian ydin. Olen aikaisemmin muonittajana ajatellut, että ruoan pitäisi olla jotain parempaa ja hienompaa, että tavallinen makaronilaatikko on niin tylsä ja monesti nähty ruoka. Kuitenkin niissä olosuhteissa hienommat yritykset ovat menneen jollain tavalla metsään, esimerkiksi palaneet pohjaan, kun taas hyvin tehty yksinkertainen jauhelihakeitto on ollut iso hitti leiriläisten keskuudessa ja sitä on syöty vähintään kolme lautasellista. Koenkin, että tässä työssä ammatillinen osaaminen on sitä, että osaa jättää asiat tarpeeksi yksinkertaisiksi, osaa rajata asiat juuri oikein ja tietää mikä on mahdollista. Muonitusohjeistushan on tarkoitettu ihan kaikkien käyttöön ja niiden ohjeiden avulla tulisi ihan jokaisen onnistua.

Tein ohjeistusta varten haastattelun (Pauli Korhonen), joka antoi todella paljon sisältöä ohjeistukseen. Tein vain yhden haastattelun, koska en itse tuntenut muita niin kokeneita muonittajia partiosta. Jälkikäteen ajateltuna olisi kannattanut etsiä muitakin mahdollisia haastateltavia ohjeistusta varten. Sain yhdestä haastattelusta valtavan paljon tietoa, joten esimerkiksi kahdesta tai kolmesta haastattelusta olisin saanut varmasti yhtälailla paljon lisää tietoa. Muutama henkilö on lukenut ohjeistuksen, ja palaute siitä on ollut positiivista. Varsinainen palaute käyttäjiltä on vielä saamatta, koska ohjeistusta ei ole julkaistu. Henkilöt, jotka ohjeistuksen ovat lukeneet, ovat kokeneita muonittajia. Heiltä sain hyvää palautetta, koska heillä on paljon näkemystä asiasta. Olisi kannattanut luetuttaa ohjeistus jollakin, joka ei ole niin kokenut muonittaja. Häneltä olisin saanut palautetta sen toimivuudesta ja ymmärrettävyydestä. Tämän varmasti testaamme toimeksiantajan kanssa, kun nettisivut ovat valmiit.

Muonitusohjeistuksen tekemisessä pysyin hyvin aikataulussa. Suunnittelin, että se olisi valmis toukokuun loppuun mennessä, ja sain sen valmiiksi toukokuun aikana. Alunperin tarkoituksena oli, että se olisi julkaistu jo toukokuussa ja saataisiin näin kesäksi heti käyttöön. Nettisivujen tekninen puoli ei kuitenkaan valmistunut aikataulun mukaisesti. Nykyinen aikataulu on, että sivut julkaistaisiin marras-joulukuussa. Tarkoituksena on testauttaa muonitusohjeistusta yhdellä lippukunnalla ennen kuin nettisivuja mainostetaan julkisesti.

Aion kerätä palautetta käyttäjiltä ensi vuoden alussa. Muonitusohjeistuksen puutteet ja epäkohdat saadaan tietoon vasta sitten, kun ne tulevat esille käytössä. Tällä hetkellä kehitysehdotukset liittyvät nettisivujen toiminnallisuuteen. Esimerkiksi, jokaisen reseptin yhteydessä olisi lista, mitä tarvikkeita sen valmistamiseen tarvitsee tai raaka-ainemääristä voisi tulostaa suoraan kauppalistan. Nämä vaativat kuitenkin yhteistyötä teknisen puolen kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana produkti on kulkenut nimellä muonitusohjeistus, mutta nettisivuja varten tulen keksimään jonkin hauskemman ja osuvamman nimen produktille.

Resepteihin olen tyytyväinen. Tällä hetkellä niitä on 44 kpl. Reseptit koostuvat monipuolisesti erilaisista ruokalajeista ja raaka-aineista. Joukossa on myös monia erityisruokavalioreseptejä. Näillä resepteillä päästään varmasti hyvin alkuun, mutta 44 reseptiä on kuitenkin aika vähän pitkäaikaiseen käyttöön. Aionkin kerätä niitä lisää käyttäjien palautteen mukaan. Tarkoituksena on, että käyttäjät voivat palautteen muodossa jättää toiveita resepteistä tai omia hyviä reseptejään, ja näin niin sanottua reseptipankkia saadaan kasvatettua. Varsinkin erityisruokavalioreseptejä tulen varmasti lisäämään, kunhan uusia reseptejä olen päässyt ensin kokeilemaan käytännössä.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen siihen, mitä olen saanut aikaan. Tavoitteenani oli saada opinnäytetyö valmiiksi syyskuun loppuun mennessä, ja se valmistui hiukan ennen. Olin suunnitellut pienempiä välitavoitteita tietoperustan valmistumiseen ja produktin eri vaiheisiin. Ne eivät toteutuneet täysin, vaan tein asioita paljon lomittain. Viimeistelin tietoperustaa samaan aikaan, kun olin aloittanut jo produktin tekemisen. Vaikeinta opinnäytetyöprosessissa oli sisällön hahmottaminen. Koin välillä vaikeaksi ymmärtää mitä kaikkea opinnäytetyössä tulee olla. Sain ohjaajiltani kuitenkin aina palautetta puutteisiin ja hyviä korjausehdotuksia. Loppuen lopuksi sain aikaan selkeän ja kattavan kokonaisuuden. Tietoperusta etenee hyvässä järjestyksessä ja tukee produktini sisältöä. Produkti puolestaan on kuin tietoperusta käytäntöön vietyä.

Lähteet

Allergia- ja astmaliitto. Oireet ja ristiallergia. Siitepölyallergia. Luettavissa: <http://www.allergia.fi/allergia-ja-astma/siitepölyallergia/oireet-ja-ristiallergia/>. Luettu: 17.2.2015.

Dahlman, J. 17.2.2015. Lippukunnanjohtaja. Hyvinkään Nummenpojat ry. Haastattelu. Hyvinkää.

Elintarvikelaki 13.1.2006/23.

Evira. 7.2.2008. Tuusulan ja Keravan Yersinia -epidemian aiheuttajana porkkana. Ajan-kohtaista. Elintarvikkeet. Luettavissa: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/ajankohtaista/arkisto/?bid=388>. Luettu: 29.3.2015.

Foodie.fi. Elonen Makurasia Mokkapala. Luettavissa: <https://www.foodie.fi/#!/entry/6410580067814>. Luettu: 20.2.2015.

Haapala, R. 24.8.2013. Jäsenmaksun maksaneiden määrä on lähtenyt kasvuun. Partiojohtaja. Luettavissa: <http://www.partiojohtaja.fi/2013/08/24/jasenmaksun-maksaneiden-maara-on-lahtenyt-kasvuun/>. Luettu: 23.3.2015.

Hannuksela, M. Allergiat. 2012. Luettavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00561. Luettu: 17.2.2015.

Hatakka, M., Pakkala, P., Siivonen, P. ja Turja, M. 2004. Elintarvikehygieniä: hygieniäosaaminen ja omavalvonta. WSOY. Helsinki.

Helsingin työväenopisto. Opinto-ohjelma kevät 2015. Luettavissa: <http://sto.digipap.eu/opinto-ohjelma/index.html#68/z>. Luettu: 29.3.2015.

Kivilä, E. Syyskuu 2012. Melkein partiossa: varusmiespalvelus. Partiojohtaja. Luettavissa: <http://brownsea.partiojohtaja.fi/lehdet/syyskuu-2012/melkein-partiossa-varusmiespalvelus>. Luettu: 24.3.2015.

Kivilä, E. 12.3.2014. Partiolaisten tapa nukkua vierekkäin on harvinainen ilmiö. Partiojohtaja. Luettavissa: <http://www.partiojohtaja.fi/2014/03/12/partiolaisten-tapa-nukkua-vierekkain-on-harvinainen-ilmio/>. Luettu: 24.3.2015.

Kujala, H. 21.5.2015. Kekseliäille kesätöitä. Kodin Pellervo. Luettavissa: <http://kodinpellervo.fi/kodin-pellervossa/2015/05/21/kekseliaille-kesatoita/>. Luettu: 25.5.2015.

Koivisto, S. 27.8.2014. Partiolainen, palkkaisin sinut. Partiojohtaja. Luettavissa: <http://www.partiojohtaja.fi/2014/08/27/partiolainen-palkkaisin-sinut/>. Luettu: 24.3.2015.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. WSOYPRO Oy. Helsinki.

Martat a. Edullinen kotiruoka. Ruoanvalmistus. Ruoka. Luettavissa: <http://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/edullinen-kotiruoka/>. Luettu: 20.2.2015.

Martat b. Astiat ja työvälineet. Ruoanvalmistus. Ruoka. Luettavissa: <http://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/astiat-ja-tyovalineet/>. Luettu: 20.2.2015.

Paavilainen, M. 2010. Aina valmiina: partioliike Suomessa 1910-2010. SKS. Helsinki.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Otava. Helsinki.

Prometheus-leirin tuki ry. 2015. Partio <3 Protu! Maailman ensimmäinen partioprotuleiri järjestetään Nuuksiossa 26.7-2.8. Luettavissa: <https://www.protu.fi/ajankohtaista/uutiset/2015-03-20/partio>. Luettu: 30.9.2015.

Rantala, H. 12.6.2015. Partiolinja starttaa Pihtiputaan lukiossa. Keskisuomalainen. Luettavissa: <http://www.ksml.fi/uutiset/keski-suomi/partiolinja-starttaa-pihtiputaan-lukiossa/2066340>. Luettu: 30.9.2015.

Ruokatieto a. Aterioiden suunnitteleminen. Keittiö. Ruokaketju – ruuan matka pellolta pöytään. Ruokakasvatus. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/keittio/aterioiden-suunnitteleminen>. Luettu: 21.2.2015.

Ruokatieto b. Miten aterioita suunnitellaan? Keittiö. Ruokaketju – ruuan matka pellolta pöytään. Ruokakasvatus. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju->

ruuan-matka-pellolta-poytaan/keittio/aterioiden-suunnittelemisen/miten-ateroita-suunnitellaan. Luettu: 20.2.2015.

Ruokatieto c. Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyys. Ruokaketju – ruuan matka pellolta pöytään. Ruokakasvatus. Luettavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pellolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat-ja-yliherkkyys>. Luettu: 17.2.2015.

Satokausikalenteri. 2014. Suosimalla satokauden kasviksia syöt monipuolisemmin ja säästät rahaa sekä ympäristö. Ajankohtaista. Luettavissa: <http://www.satokausikalenteri.fi/news/19/suosimalla-satokauden-kasviksia-syot-monipuolisemmin-ja-saastat-rahaa-seka-ymparistoa>. Luettu: 20.2.2015.

Sisto, T. Partiolaisten ansiomerkit. Lippukunta. Luettavissa: http://toiminta.partio.fi/sites/partio.fi/files/ansiomerkkivihko_11_0.pdf. Luettu: 16.2.2015.

Smith, H.R. 4.12.2011. NASA and scouting. Education. Luettavissa: http://www.nasa.gov/audience/foreducators/informal/features/F_NASA_and_Scouting.html. Luettu: 1.6.2015.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry a. 2008. Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry:n peruskirja. Oy Partio Scout Ab. Helsinki.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry b. 2008. Partionjohtajan käsikirja. Oy Partio Scout Ab. Helsinki.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry c. 2009. Johtajakansio. Akelan opas. Oy Partio Scout Ab. Helsinki

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry d. 2009. Johtajakansio. Sammon opas. Oy Partio Scout Ab. Helsinki.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry e. 2009. Johtajakansio. Tarpojaluotsin opas. Oy Partio Scout Ab. Helsinki.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry f. 2009. Johtajakansio. Samoajaluotsin opas. Oy Partio Scout Ab. Helsinki

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry g. 2009. Johtajakansio. Vaeltajaluotsin opas. Oy Partio Scout Ab. Helsinki.

Suomen Partiolaiset a. Historia. Tutustu partioon. Luettavissa: <http://www.partio.fi/tutustu-partioon/historia>. Luettu: 15.1.2015.

Suomen Partiolaiset b. Suomen Partiolaiset. Tietoa meistä. Luettavissa: <http://www.partio.fi/tietoa-meista/suomen-partiolaiset>. Luettu: 3.2.2015.

Suomen Partiolaiset c. Partiopiirit. Tietoa meistä. Luettavissa: <http://www.partio.fi/tietoa-meista/partiopiirit>. Luettu: 3.2.2015.

Suomen Partiolaiset d. Lippukunnat. Tietoa meistä. Luettavissa: <http://www.partio.fi/tietoa-meista/lippukunnat>. Luettu: 3.2.2015.

Suomen Partiolaiset e. Partiomenetelmä. Partiokasvatus. Ohjelman tuki. Luettavissa: <http://toiminta.partio.fi/ohjelman-tuki/partiokasvatus/partiomenetelma>. Luettu: 20.2.2015.

The Culinary Institute of America. 2011. The Professional Chef. John Wiley & Sons, Inc. New Jersey.

Tolvanen, O. 16.2.2015. Johtaja. Hyvinkään Nummenpojat ry. Haastattelu. Hyvinkää. Uskonnonvapaus.fi. 5.5.2014. Uskonnolliset ruokavaliot. Artikkelit. Luettavissa: <http://www.uskonnonvapaus.fi/artikkelit/ruoka.html>. Luettu: 29.3.2015.

Uudenmaan Partiopiiri ry. Tapahtumakalenteri. Ohjelma ja tapahtumat. Luettavissa: <http://uusimaa.partio.fi/tapahtumakalenteri/>. Luettu 14.2.2015.

Yle. 8.10.2009. Päiväkodissa ruokamyrkytys – 40 lasta sairastui. Uutiset. Luettavissa: http://yle.fi/uutiset/paivakodissa_ruokamyrkytys_-_40_lasta_sairastui/5895891. Luettu: 29.3.2015.

Yle. 30.12.2015. ”Surkeiden sattumusten sarja” – Lihassa muhinut bakteeri aiheutti ruokamyrkytyksen hirvipeijaisissa. Uutiset. Luettavissa: http://yle.fi/uutiset/surkeiden_sattumusten_sarja__lihassa_muhinut_bakteeri_aiheutti_ruokamyrkytyksen_hirvipeijaisissa/7712573. Luettu: 29.3.2015.

Ylinen, A. 23.12.2014. Kololta Arkadianmäelle – nuoret partiolaiset pyrkivät eduskuntaan. Partiojohtaja. Luettavissa: <http://www.partiojohtaja.fi/2014/12/23/kololta-arkadianmaelle-nuoret-partiolaiset-pyrkivat-eduskuntaan/>. Luettu: 24.3.2015.

Valio. 2011. Erityisruokavaliot. Artikkelit. Luettavissa: <http://www.valio.fi/tuotteet/artikkeli/erityisruokavaliot/>. Luettu: 17.2.2015.

World Health Organization. 2015. Food hygiene. Luettavissa: http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/en/. Luettu: 20.2.2015.

Liitteet

Liite 1. Muonitusohjeistus

Näiltä sivuilta löydät käytännössä hyviksi todettuja vinkkejä ruoanlaittoon leiriolosuhteissa. Tarjolla on myös erilaisia reseptejä, jotka ovat maistuneet useammallakin partiolaiselle. Lue ja testaa itse!

HYGIENIA

Ruokailijoiden hygienia

Vaikka likaa ei pidä pelätä ja bakteerit lisäävät vastustuskykyä, käsienpesulla ehkäistään mahdollisten tautien leviämistä ja pidetään ruoka puhtaana jokaiselle syöjälle.

Kädet tulee pestä aina ennen ruokailuja saippualla ja mahdollisuuksien mukaan lämpimällä vedellä. Pesun jälkeen kädet voi kuivata paperilla, pyyhkeellä tai vaikka ravistelemalla. Käsidesiä voi käyttää vielä käsienpesun jälkeen käsiin, mutta ei ole pakollista.

Käsidesi tappaa bakteerit iholta, mutta ei poista likaa. Tavallinen käsienpesu poistaa bakteerit mekaanisesti iholta ja vie samalla mennessään lian.

Leiriläisiä ei tule päästää keittiöön ellei nakki ole napsahtanut esimerkiksi puurokattilan tiskaukseen. Työturvallisuuden takia hellan ääressä ovat vain muonituksesta vastaavat henkilöt, ja ehkä johtajat herkuttelemassa. Eri-ikäkausilla on aktiviteetteja leirikeittiöön liittyen ja niitä kannattaakin hyödyntää. Tällä tavoin saadaan apukäsiä lisää sekä tiedot ja taidot siirtyvät lippukunnassa eteenpäin.

Ruoanlaittajien hygienia

Niiden, jotka ruokaa laittavat, tulee huolehtia käsihygieniasta vielä tarkemmin kuin syöjien. Kädet pestään ennen ruoanlaittoa, kesken ruoanlaittoa ja vielä lopuksi, kun keittiöstä lähdetään.

Hyvä muistisääntö on, että kädet tulee pestä aina kun homma vaihtuu. Kun liha on pilkottu, pestään kädet ennen kuin siirrytään sipulin pilkkomiseen. Tällä tavalla vältetään vääränlaisten mikrobien pääsy ruokaan, eikä leiri pääty ruokamyrkytykseen.

Suojakäsineet ovat oiva apu keittiössä. Ne eivät kuitenkaan korvaa käsienpesua. Jotta homma toimisi tarkoituksen mukaisesti, vasta puhtaisiin käsiin

voi laittaa suojakäsineet. Kumihanskoja kannattaa ja pitääkin käyttää varsinkin silloin, kun käsitellään raakaa lihaa tai kalaa ja ruokaa, jota ei kypsennetä. Tämä johtuu siitä, että vasta kuumennus tuhoaa mikrobit. Lihakastikkeeseen menevät porkkanat voi pilkkoa pelkästään puhtailla käsillä, mutta makaroni-salaatti pitää sekoittaa hanskat kädessä, tai sitten ottimilla.

Keittiövaatetuksessa on muutama seikka, jotka kannattaa huomioida myös partioleirilläkin.

Kengät on hyvä olla aina jalassa, mieluiten umpinaiset, jotka eivät luista. Esimerkiksi crocsit on havaittu erittäin toimiviksi käytännössä.

Vaatteet voi valita oman mukavuuden mukaan. Niiden päälle on kuitenkin hyvä kietaista essu. Essu suojaa omia vaatteita roiskeilta ja on nopea ottaa pois päältä, jos vahinko käy ja liekitys ei ihan onnistunutkaan.

Päähine voi olla pipo, lippis, huivi, hattu tai mikä vaan omaan tyyliin sopiva. Irtoavien hiusten lisäksi se suojaa ruokaa myös päänahassa olevilta mikrobeilta.

Leirin ollessa lyhyt tai pitkä, on kaikkien mukavuuden mukaista päästää keittiöhenkilökunta pesulle päivittäin. Roiskeiden ja tahrojen lisäksi keittiöstä tarttuu mukaan hajuja.

Ruoan hygienia

Kylmässä (alle +8 astetta) säilytettäviä raaka-aineita ovat:

- Maitotuotteet
- Tuoreet lihat, lihajalosteet
- Tuoreet kalat
- Vihannekset
- Valmiit ruoat
- Sulatetut pakasteet

Kylmässä säilytettävien tuotteiden kanssa tulee huolehtia kylmäketjun säilymisestä kaupasta jääkaappiin. Talvella auton takaluukku on tarpeeksi kylmä ihan pelkästään, mutta lämpimällä säällä tarvitaan apuvälineitä. Pelkästään kylmälaukku on riittävä lyhyille matkoille, mutta tarpeeksi kylmän lämpötilan voi varmistaa kylmäkalleilla. Kaupoissa saa vaihtaa sulaneita kylmäkalleja pakasteesta jäätyneisiin. Kylmäkalleja löytyy erilaisia, osa pitävät kylmälaukun jääkaappilämpötilassa jopa kymmenen tuntia.

Kuivat tuotteet kannattaa säilyttää laatikoissa, eikä koskaan suoraan lattialla. Marketeista saa pyytämällä tyhjiä pahvilaatikoita, joihin on hyvä pakata ruokaostokset, mutta myös säilyttää kuivia tuotteita. Tällä tavoin ne pysyvät siististi järjestyksessä. Toinen erittäin hyvä vaihtoehto on hankkia muovisia kannellisia laatikoita, joita saa edullisesti esimerkiksi isommista marketeista. On laatikko sitten pahvia tai muovia, niihin on helppo järjestellä kuivat tuotteet päiväkohtaisen käytön mukaan tai tuotteiden mukaan, esimerkiksi jauhot ja säilykkeet.

Ennen kuin kattila kannetaan pöytään, kannattaa varmistaa että se on varmasti kuumaa. Hyvä keino on esimerkiksi kiehauttaa keitto vielä ennen tarjoilua. Laatikot, perunamuusin ja muut sellaiset voi pitää lämpimänä uunissa. Silloin lämpötilan ei tarvitse olla sama kuin kypsennyksessä, vaan sitä kannattaakin laskea, jottei ruoka pala pinnalta. Kun ruoan lämpötila ei pääse laskemaan, mikrobitkaan eivät pääse lisääntymään ja ruoka pysyy puhtaana. Kuuma ruoka on myös syöjille miellyttävämpää kuin haaleaksi jäähtynyt.

Jos käy niin, että ruokaa jää yli, ei sitä kannata heittää pois. Jäähdyttämällä ja säilyttämällä kylmässä sitä voi syödä vielä uudestaan. Harvemmin leirillä on kuitenkaan jäähdytyskaappia, mutta eiköhän partiolainen keinot keksi: tavella kattilan voi upottaa lumihankeen tai laittaa avoimen ikkunan eteen. Ke-sällä voi käyttää hyödyksi järvivettä. Ruoan voi jättää myös hetkeksi huoneen lämpöön jäähtymään ja sitten siirtää jääkaappiin.

Tiski

Tiskilinjastossa on hyvä olla vähintään kolme eri pistettä. Esipesu, pesu ja huuhtelu. Esipesu voi olla pelkästään kylmääkin vettä, joukkoon voi lisätä hiukan pesuainetta. Sen tarkoituksena on puhdistaa astioista näkyvä lika, jotta seuraavat vedet pysyvät puhtaampina.

Pesuveden pitää olla jo kuumaa ja joukossa astianpesuainetta. Useimmat bakteerit kuolevat vasta 60 asteessa, mutta lämpötila on tietysti sen mukaan mitä tiskareiden kädet kestävät.

Huuhteluvesi on täysin puhdas vesi ilman mitään aineita, siinäkin lämpötilan tulee olla mahdollisimman kuuma.

Tiskilinjastossa kannattaa aina olla joku osaava auttamassa ja vahtimassa ja vaihtamassa vesiä. Tiskaaminen ei aina olekaan niin yksinkertaista, vedet menevät välillä sekaisin eikä lautaselle jätettyä ruokaa muisteta kipata biojätteisiin.

Jätehuolto

Kaikki mitä retkelle jaksetaan kantaa, jaksetaan tuoda myös pois. Tämä pätee isommillakin leireillä. Mitä enemmän paikan päältä löytyy lajitteluastioita, sitä parempi. Tavallisesti jätteet lajitellaan ainakin bio- ja sekajätteeseen. Jäteastioita on hyvä olla keittiössä vähintään kaksi, joista toisen voi siirtää ruokailun ajaksi ruokailutilaan leiriläisten käyttöön. Näiden lisäksi yksi astia on hyvä sijoittaa tiskilinjaston alkuun, johon tyhjennetään kaikki lautaselle jäänyt ruoka. Tällä tavoin pidetään tiskivedet puhtaana pidempään. Keittiön puolella varsinkin biojäte kannattaa tyhjentää päivittäin. Mahdollisuuksien mukaan roskikset on hyvä myös peittää kannella.

Paloturvallisuus

Keittiöstä on hyvä aina löytyä jonkinlainen sammutusväline, joista sammutuspeite tai käsiammutin ovat yleisimmät. Sammutuspeitteessä tärkeää on, että

se on tarpeeksi iso, vähintään 1,2m x 1,8m. Käsisammutin kannattaa tarkastuttaa aina ennen leiriä. Jos kokkailee trangialla tai kaasukeittimellä, on otettava huomioon ympäristö. Kuivan maan voi kastella keittimen ympäriltä tai pitää vesiämpäriä lähettyvillä.

Ruokamyrkytys

- Oireet:

Ruokamyrkytystä on syytä epäillä mikäli oireita esiintyy usealla leiriläisellä samoihin aikoihin. Oireet alkavat muutaman tunnin kuluessa ruokailusta, mutta joskus ne saattavat tulla vasta seuraavana päivänäkin. Oireita ovat rajut mahakivut, oksentelu ja ripuli.

- Syy:

Ruokamyrkytyksen aiheuttavat ruoassa olevat mikrobit, jotka lisääntyvät joko elintarvikkeessa muodostaen siihen myrkkyä tai ihmisen suolistossa aiheuttaen suolitulehduksen.

- Hoito:

Vaikka oireet saattavat olla rajut, ei tarvitse heti lähteä lääkäriin. Oksennuksen ja ripulin mukana elimistöstä poistuu paljon nestettä, mikä voi johtaa nestetasapainohäiriöön. Sitä välttääkseen on juotava paljon nestettä.

Lääkäriin pitää kuitenkin mennä, jos

- oksentelu ja ripulointi jatkuu pitkään,
- on veriripulia,
- sairastuneen yleistila huononee,
- nousee korkea kuume.

RUOANLAITON SUUNNITTELU

Ruokalistan suunnittelu

1. Aloita suunnittelu leirin aikataulusta. Kuinka monta päivää se kestää? Kuinka monta ateriaa tarvitaan? Ota huomioon erikoistilanteet leirillä, esimerkiksi haikki tai vierailupäivä, jolloin ruokailijoita voi olla enemmän tai osa syö maastossa ja tekee itse ruokaa.
2. Seuraavaksi ota selvää, kuinka monta ruokailijaa leirillä on minkäkin aikaa. Ryhmittele ruokailijat ikäkausittain.
3. Ota selvää, minkälainen keittiö leiripaikalla on vai pitääkö se kenties rakentaa, minkälaiset välineet on käytettävissä ja pitääkö jotain välineitä hankkia.
4. Sitten on ruokalistan vuoro. Helpointa se on tehdä esimerkiksi Excel-tilukoon, johon merkataan joka päivälle mitä on aamupalalla, lounaalla, päivällisellä ja iltapalalla. Mieti ruokalistaa sen kannalta, että ne on helppo valmistaa leiriolosuhteissa ja suuria määriä kerralla. Ota huomioon myös omat

taidot, turhia riskejä ei kannata ottaa. Tee onnistuen mieluummin tajuttoman hyvä jauhelihakeitto, kuin epäonnistu jossain hienossa viritelmässä. Jotta ruoka maistuu kaikille, kannattaa valita perusruokia. Toki leiri on hyvä paikka opettaakin uusien ruokien makuun. Valitse monipuolisesti erilaisia ruokia erilaisia raaka-aineita käyttäen.

5. Kun ruokalista on valmis, on reseptien vuoro. Käytä mieluiten jo aiemmin ko-keiltua reseptiä. Reseptin voi kertoa eri kertoimilla ikäkausien mukaan, jotta määrän arviointi osuisi mahdollisimman tarkasti. Sudenpennuille kerroin on alle 1, kun taas samoajille se voi olla jopa 2. Avuksi voi ottaa reseptilaskurin. Tärkeintä on, että ruokaa on riittävästi. Itse ruoan lisäksi tarjolla kannattaa olla lisänä leipää. Ruoan menekkiin vaikuttaa päivän aktiviteetit ja sää. Raskas fyysinen tekeminen lisää nälkää, mutta kuumalla säällä ruoka ei maistukaan yhtä paljon kuin viileämmällä säällä. Pojat syövät yleisesti enemmän kuin tytöt.
6. Tämän jälkeen tee erityisruokavaliolle oma ruokalista. Mille aterioille he tarvitsevat oman ruoan ja mikä se ruoka on? Muista reseptit myös niille.

Keittiön varustus

Lippukuntaleirillä hyväksi todettu varustelista näyttää tältä:

• patalappu	4kpl
• esiliina	3kpl
• astiankuivauspyyhe	8kpl
• käsienkuivauspyyhe	8kpl
• sakset	2kpl
• kuorimaveitsi	3kpl
• juuresveitsi	3kpl
• kokkiveitsi	3kpl
• juustohöylä	3kpl
• leikkuulauta	2kpl
• purkinavaaja	3kpl
• kauha	5kpl
• puuhaarukka	3kpl
• paistinlasta	3kpl
• vispilä	2kpl
• raastin	2kpl
• siivilä/lävikkö	1kpl
• mittoja/mittakannu	2kpl
• vesikannu	5kpl
• pumpputermos	1kpl
• iso kattila (10l)	4kpl
• pieni kattila (5l)	4kpl
• haarukka	10kpl
• veitsi	10kpl
• lusikka	10kpl
• lautanen	10kpl

- muki 10kpl
- tiskiharja 5kpl
- tiskiaine
- karhunkieli
- tiskirätti
- folio
- kelmu
- talouspaperi
- pakastepusseja

Ruoan hankkiminen

- Raaka-aineet voi hankkia joko kaupasta tai tukusta. Helpoimmaksi tavaksi on havaittu iso market. Useimmat kaupat keräävät ja pakkaavat raaka-aineet valmiiksi, kun siitä sopii ennen leiriä ja toimittaa raaka-ainelistat ajoissa kauppaan. Myös maksamisen voi sopia laskulle.
- Tee kauppalistat valmiiksi jo ennen leiriä. Suunnittele montako kertaa kaupassa käydään leirin aikana ja minkä aterioiden raaka-aineet aina kerralla tuodaan. Viikon leirillä 2-3 kauppareissua on ollut toimiva tapa. Tämä riippuu ruokailijoiden määrästä, siitä kuinka paljon raaka-aineita pitää kaupasta kerralla kantaa.

Aikataulutus

- Kerää ennen leiriä keittiötiimi. Osan tiimiläisistä pitää olla kokeneita ruoanlaittajia leiriolosuhteissa, kun taas osa henkilöistä kannattaakin olla kokemattomampia, jotta tieto ja oppi siirtyy eteenpäin. Sadan hengen leirillä keittiössä pärjää viidellä ihmisellä. Ruoanlaittajien lisäksi ruokailuissa tarvitaan apukäsiä. Esimerkiksi tiskilinjasto työllistää yhden ihmisen ruokailun ajaksi.
- Keittiötiimin kanssa on hyvä pitää kokous hyvissä ajoin ennen leiriä. Näin vastuuta voi jakaa muille ja muiden taidot pystyy ottamaan huomioon leiriä suunnitellessa.
- Suunnittele keittiötiimin työvuorot etukäteen valmiiksi. Toimivaksi systeemiksi on testattu sellainen työvuoromalli, jossa tehdään vuorokausi töitä ja pidetään vuorokausi vapaata. Vuoro 1 tekee päivällisen ja iltapalan sekä seuraavan päivän aamupalan ja lounaan. Vuoro vaihtuu ja vuoro 2 tekee päivällisen ja iltapalan ja seuraavan päivän aamupalan ja lounaan.
- Viimeistään leirillä täytyy aikatauluttaa seuraavien päivien tekeminen. Milloin valmistellaan ruokaa, milloin ruoka valmistetaan ja milloin tiskataan? Ja kuka tekee mitäkin?
- Yksinkertaisiin ja helppoihin hommiin apukäsinä kannattaa käyttää tarpeeksi vanhoja leiriläisiä. Esimerkiksi jokaisella tarpojaryhmällä on tiskivuoro tietyllä aterialla leirin aikana, silloin he auttavat keittiön tiskeissä.

Erityisruokavaliot

Allergia: Yleisimpiä allergioita ovat

- Pähkinät
- Kala
- Kananmuna
- Maito
- Hedelmistä omena, päärynä, kiivi, kivelliset hedelmät
- Vihanneksista tomaatti ja paprika
- Juureksista peruna, porkkana ja selleri
- Mausteet

Tärkeää on tietää allergian herkkyys eli kuinka herkästi allerginen henkilö saa oireita. Pahimmat kala-allergikot saavat reaktion jo pelkästä kalan hajusta, kun taas joillekin allergisia oireita tuottaa vain raaka porkkana, mutta kypsä sopii hyvin. Jos allergioissa on jotain epäselvää, ne on hyvä tarkastaa vanhemmilta jo ennen leiriä. Silloin ne voidaan ottaa huomioon suunnittelussa ja välttyään yllätyksiltä kesken leirin.

Laktoosi-intorelanssi: Laktoosi-intorelanssissa oireita aiheuttaa maidon sokeri, laktoosi. Intorelanssia on monen asteista, osa sietää vähän laktoosia ja toiset eivät ollenkaan. Hoitona on laktoosia sisältävien tuotteiden välttäminen. Nykyään melkein kaikkia maitotuotteita saa laktoosittomina, jolloin ruoanvalmistus on helppoa eikä tarvitse miettiä kokonaan eri ruokia.

Maitoallergia: Maitoallergiassa oireita aiheuttaa maidon proteiini. Tätä ei ole eri asteista, vaan pienikin maidon määrä aiheuttaa oireita maitoallergiselle. Maidon voi ruoanlaitossa korvata soja-, kaura- tai riisivalmisteilla. Niitä on saatavilla eri käyttötarkoituksiin. Niissä on toki oma makunsa, mutta toimivat hyvin maidon korvikkeena esimerkiksi perunamuusissa.

Keliakia: Keliakiassa oireita aiheuttaa viljan gluteeni. Hoitona on gluteeniton ruokavalio, joka tarkoittaa ettei ruista, ohraa tai vehnää voi käyttää lainkaan. Nämä viljat voi korvata esimerkiksi riisillä, tattarilla, hirssillä, maissilla ja puh-
taalla kauralla.

Kasvisruokavalio: Kasvisruokavaliota noudatetaan monella eri asteella, siksi on tärkeää erityisruokavalioita kysyttäessä huomioda mitä kaikkia eläinkunnan tuotteita kasvissyöjä kuitenkin käyttää. Pescovegetaristi jättää ruokavaliosta pois lihan. Lakto-ovovegetaristi ei syö lihaa, eikä kalaa. Laktovegetaristi ei edellisten lisäksi syö myöskään kananmunaa. Vegaani ei syö mitään eläinkunnan tuotteita. Jotkut uskonnot rajoittavat ruokavaliota osittaiseen kasvisruokavalioon, jolloin esimerkiksi ei syödä punaista lihaa. Monista ruoista voi tehdä kasvisversioita korvaamalla lihan kasviksilla. Nykyään löytyy myös laaja valikoima soijasta, tofusta ja quornista tehtyjä valmisteita, joita voi käyttää lihan korvikkeena.

Liite 2. Lista resepteistä

Reseptit aakkosjärjestyksessä

Ananas-kaaliraaste

Broilerikastike

Broilerikeitto

Haukimureke

Hernekeitto

Hiutalepuuro

Jauheliuhakeitto

Juurespyttipannu

Karjalanpaisti

Kasvissosekeitto

Kaurakeksit

Kaurapuuro

Kerma-perunat

Kiisseli

Kinkkukiusaus

Kookos-broilerikeitto

Lasagne

Leipää ja leikkelettä

Letut

Lihakeitto

Lihapullat

Lohikeitto

Makaronilaatikko

Makaronilaatikko 2(maidoton, munaton)

Mannapuuro

Marjapiirakka

Marjarahka

Mokkapalat

Muffinit

Murotryffelit

Ohrapuuro

Papupihvit

Perunamuusi

Porkkanakakku

Pullataikina

Riisipuuro

Ruispuuro

Ruskea jauheliuhakeitto

Ruskea kastike

Soija-bolognese

Soija-makaronilaatikko

Tomaattikastike

Tomaattinen jauheliuhakeitto

Tonnikalasalaatti

Liite 3. Esimerkkejä resepteistä

JAUHELIIHAKEITTO

sudenpentu seikkailija tarpoja samoaja aikuinen

4 hlö

Aika 45 min

0,400 kg	jauhelihaa
1 rkl	öljyä
7 kpl /0,500 kg	peruna
1,5 l	vettä
3kpl	lihaliemikuutioita
0,300 kg	pakastevihanneksia
0,75 dl	ketsuppia
0,3 dl	persiljaa

1. Paista jauheliha pannulla kypsäksi.
2. Kuori ja pilko perunat.
3. Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaaksi ja lisää joukkoon lihaliemikuutiot, perunat ja jauheliha.
4. Anna kiehua noin 5 min.
5. Lisää pakastevihannekset ja ketsuppi, keitä vielä noin 10 min kunnes perunat ovat kypsiä.
6. Mausta keitto tarvittaessa vielä suolalla, ripottele joukkoon hienonnettua persiljaa.

maidoton, munaton, jauheliha, keitto

SOIJA-MAKARONILAATIKKO

sudenpentu seikkailija tarpoja samoaja aikuinen

6hlö Aika 60min

5dl	vesi
1kpl	kasvisliemikuutio
2dl/0,100kg	soijarouhe
0,300kg	makaronia
1kpl/0,060kg	sipuli
1kpl/0,003kg	valkosipulin kynsi
1rkl/0,015kg	öljyä
2tl/0,010kg	paprikajauhe
1tl/0,005kg	mustapippuri
1tl/0,005kg	maustepippuri
7dl/0,700kg	maito
2kpl/0,120kg	kananmuna
0,050kg	juustoraaste

1. Keitä kattilassa vettä, liemikuutiota ja soijarouhetta noin 5min.
2. Keitä makaroni kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan.
3. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli.
4. Paista sipuleita pannulla öljyssä, lisää joukkoon valutettu soijarouhe.
5. Mausta seos.
6. Sekoita soijarouhe ja makaronit keskenään.
7. Kaada seos voideltuun vuokaan.
8. Vatkaa keskenään maito ja kananmunat tasaiseksi. Kaada vuokaan.
9. Ripottele pinnalle juustoraaste.
10. Paista 175 asteessa noin 40min.

kasvis, laatikot

PULLATAIKINA

sudenpentu seikkailija tarpoja samoaja aikuinen

Noin 40 pikkupullaa

Aika 2h

5dl	maitoa
2dl/0,180kg	sokeria
1rkl	kardemummaa
1tl	suolaa
0,050kg/2pussia	hiivaa/kuivahiivaa
1,5l/1,100kg	vehnä jauhoja
0,200kg	voita
1kpl/0,060kg	kananmuna

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Jos käytät kuivahiivaa, lämmitä maito hiukan lämpimämmäksi.
2. Sekoita maidon joukkoon hiiva, sokeri, kardemumma ja suola. Sekoita. Jos käytät kuivahiivaa, lisää se vasta jauhojen kanssa taikinaan.
3. Lisää taikinaan vähitellen jauhoja ja vaivaa joko käsin tai yleiskoneella tai kinakoukulla.
4. Lisää lopuksi pehmennyt voi joukkoon. Vaivaa, kunnes taikina irtaana kulhon reunoista.
5. Kohota taikinaa lämpimässä paikassa kunnes se kaksinkertaistuu (30-60min).
6. Leivo taikinasta pullia, kohota ne pellillä liinan alla noin 15 min.
7. Voitele pullat kananmunalla ja ripottele päälle raesokeria tms.
8. Paista pikkupullia 225 asteessa keskitasossa noin 15 minuuttia.
9. Samasta taikinasta leivot pitkot, korvapuustit ja vaikka tikkupullatkin.

herkut, kasvis